مع الدكتور النفساني

" لا .. أنام "

دليل علاج الأرق..ومشكلات النوم

الدكتور

لطفي الشربيني

دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

157.94
ا . ل

الشربيني ، لطفي

مع الدكتور النفساني لا أنام دليل علاج الأرق .. ومشكلات النوم / لطفي الشربيني.- ط١.- دسوق : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

١١٦ ص ؛ ١٧.٥ × ٢٤.٥سم .

تدمك : ٩٧٨ – ٩٧٧ – ٣٠٨ – ٤٦٨- ٤

١. علم نفس المرضي .

أ - العنوان .

رقم الإيداع : ١٧٧٢٨.

الناشر : دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع

دسوق - شارع الشركات- ميدان المحطة

E –mail : elelm_aleman@yahoo.com

elelm_aleman@hotmail.com

فهرس المحتويات

مقدمة

لاحظت أن الكتابات العلمية في موضوع النوم باللغة العربية محدودة وقليلة،ومن هنا كان حرصي علي تقديم هذا الموضوع للقارئ العربي من مختلف المستويات الثقافية ، وكل من يطلب العلم والمعرفة بأسلوب مناسب،وأن يتضمن الكتاب رغم حجمه المحدود معلومات حول جوانب الموضوع المختلفة وعرضاً موجزاً لآخر الأبحاث التي تتعلق بالنوم الذي يرتبط بصورة مباشرة بالحياة اليومية للناس بصفة عامة .

ويعتبر النوم من الموضوعات الهامة المتعلقة بحياة الإنسان وصحته البدنية والنفسية،ورغم ذلك لم يكن النوم حتى عهد قريب موضوعاً للدراسة والاهتمام،وبحكم عملي في مجال الطب النفسي فقد لاحظت أن الناس لا يفكرون في موضوع النوم وكيفيته وأهميته إلا إذا تعرض الواحد منهم لمشكلة واضطراب في النوم،وكثيراً ما يكون هذا الاضطراب الذي نصادفه حين نأوي إلي الفراش طلباً للنوم هو ما يدفع أي واحد منا إلي البحث عن مصدر للمعلومات يتضمن إجابة علي ما يدور بذهنه من تساؤلات حول النوم وعلاقته بالصحة الجسدية والنفسية بعد أن كان النوم مجرد مسألة تلقائية لا تمثل موضوعاً للتفكير والتأمل .

وبحكم تخصصي في الطب النفسي فإن انطباعاً قد تكون لدى حول الأهمية البالغة للنوم،وكل ما يتعلق به في حالة الصحة والمرض من خلال الشكاوى الشائعة في العيادة النفسية من اضطرابات النوم ومدى تأثيرها علي حياة الناس،ولذلك فإن أعداد مثل هذا الكتاب عن النوم والصحة للقارئ العادي غير المتخصص يمثل ضرورة لتمكين قطاعات كبيرة من المرضي والأصحاء من الحصول علي إجابة علمية تساعدهم علي فهم طبيعة وظيفة النوم وما يصيبها من اضطراب،وكيفية مواجهة ما يتعلق بالنوم من

مشكلات بأسلوب علمي دقيق ومبسط في الوقت نفسه ، ونسأل الله أن أكون قد وفقت إلي عرض الحقائق العلمية حول موضوع النوم ومشكلاته واضطراباته بصورة تفيد القراء الأعزاء وترضيهم،والله الموفق والمستعان .

المؤلف د/لطفي الشربيني

الفصل الأول

ظاهرة النوم

رغم أن العلم لا يزال يكتشف الكثير من أسرار النوم وتفسير جوانبه إلا أن العلاقة بين النوم والصحة يمكن الاستدلال عليها من خلال الخبرة اليومية التي يلاحظها الجميع وهي ببساطة إننا نذهب إلي الفراش للنوم ونحن في حالة تعب في المساء ونستيقظ في الصباح التالي في حالة قوة ونشاط .

ويعتبر النوم من الوظائف الهامة والأساسية التي تتعلق بصورة مباشرة بالحالة الصحية للإنسان،ويعرف الجميع أن النوم هو ببساطة وسيلة للراحة تؤدى إلي تجديد الطاقة والنشاط،ومن الناحية العلمية فإن النوم بالنسبة للصحة هو وسيلة للتكيف مع الظروف الداخلية والخارجية للإنسان وغيره من الكائنات،والنوم وقاية من الإجهاد بالحد من استهلاك الطاقة بالتوقف عن النشاط لفترة محدودة والراحة لفترات زمنية منتظمة.

تفسير ظاهرة النوم :

لقد أسهمت الأبحاث الحديثة في النصف الثاني من القرن العشرين في فهم الكثير من أسرار المخ الذي يتكون من بلايين الخلايا العصبية تعمل في إيقاع متناسق،وتم اكتشاف الكثير من الحقائق حول النشاط الكهربائي للمخ ، وكيمياء الجهاز العصبي خصوصاً المواد الكيميائية المعروفة بالناقلات العصبية Neurotransmitters التي تقوم بدور الاتصال فيما بين الخلايا العصبية Neurons في مناطق التماس Synapse ، ومن أهم المواد التي لها علاقة بعملية النوم مادة السيروتونين Serotonin التي كانت موضع التركيز في كثير من الأبحاث والدراسات الخاصة بالنوم في الإنسان وغيره من الكائنات.

وتم وضع العديد من النظريات التي تقدم تفسيرات للإجابة علي التساؤلات حول كيفية وتفسير ظاهرة النوم تقوم علي مبادئ علمي الفسيولوجيا (وظائف الأعضاء) وكيمياء المخ والجهاز العصبي ، ومن هذه النظريات علي سبيل المثال :

نظرية تفسير النوم علي انه نتيجة لنقص إمداد الأكسجين للجسم والجهاز العصبي (نظرية همبولت Humboldt في القرن ١٩ .

نظرية تفترض أن النوم نقص في التغذية التي تصل إلي جزئيات المخ الحية،أو نقص وصول الدم إلي الجهاز العصبي.

النظريات الحديثة اتجهت إلي تفسير النوم علي أنه مسألة نشطة وليست عملية سلبية تبدأ بسبب توقف حالة اليقظة وانتهاء النشاط،فالنوم واليقظة هما حالتين مختلفتين لكن لا يمكن تفسير كل منهما ببساطة بأنه توقف الحالة الأخرى .

النوم بين العلم والأدب :

من المنظور الديني والفلسفي تم التركيز علي أوجه الشبه بين حالة النوم وبين الموت ، كما أن القصص والكتابات الأدبية تحفل بمفاهيم مشابهة تستخدم النوم والرقاد بمعان مجازية وكذلك تعبيرات الاستيقاظ من النوم وارتباط ذلك بدورة الحياة اليومية للإنسان وتعاقب الزمن والليل والنهار .



ويزدحم تراث الأدب والشعر العربي بنصوص حول النوم والمعاناة من اضطراباته وعلاقة تجربة الأرق بالحالة النفسية والصحية للإنسان،وقبل ذلك فإن أساطير الإغريق القديمة تضمنت بعض التصورات حول النوم وعلاقته بآلهة معينة،كما حاول الفلاسفة القدماء مثل " أرسطو " موضوع تفسير للنوم،واختلطت النظريات العلمية والفلسفية حول النوم في العصور القديمة والوسطي،

ومع نمو وتطور العلوم الطبيعية فقد ظهر الاهتمام بالجوانب الفسيولوجية والكيميائية للنوم في الدراسات الحديثة في القرن العشرين،ولم يشمل التطور والتغيير النظريات العلمية وأبحاث النوم فقط بل شمل أيضا العادات التي ترتبط بالنوم مثل أماكن النوم حيث يتم تخصيص أماكن وغرف بمواصفات معينة للنوم ووضع قيود علي استخدامها ودخولها وكذلك تحديد أوقات النوم في ساعات الليل والنهار .

تعريف النوم :

يعود الأصل اللغوي لكلمة النوم Sleep في الانجليزية إلي أصل جرماني من الكلمة الألمانية Schlaf ، وكثير من المصطلحات العلمية الخاصة بالنوم مشتقة من الكلمة اللاتينية Somnus،وكذلك الأصل اليوناني Hypnos التي تستخدم في تعبيرات متعددة تستخدم في لغة الطب الحالية . *

والنوم هو حالة منتظمة متكررة من الخلود إلي هدوء يتميز بانخفاض الاستجابة للمؤثرات الخارجية ،ولا شك أن كل واحد منا مر بحالة النوم لكنه لا يستطيع وصفها أو تقديم معلومات حولها وتعتمد دراسة ظاهرة النوم علي الملاحظة الخارجية

* - نام : من الرقاد أو النعاس - سكن واطمأن وهدأ .
- النوم فترة راحة للبدن والعقل تغيب خلالها الإرادة والوعي جزئياً او كلياً وتتوقف فيها جزئيا بعض وظائف الجسم . (المعجم الوجيز - مجمع اللغة العربية - القاهرة)

Sleep : The condition of the bBody and mind at rest in which the eyes are colsed , the muscles , nervous system are relaxed . (Oxford Dictionary).

للتغييرات التي يتم قياسها في الشخص النائم ، ويكون النوم مصحوباً بكثير من التغييرات الحيوية في وظائف الجسم مثل التنفس ، والقلب والدورة الدموية ، وضغط الدم ، ودرجة حرارة الجسم ، وإفراز المواد الحيوية بالجسم مثل الهرمونات ، وقد بدأت الدراسات في تناول الجوانب المختلفة المتعلقة بالنوم والصحة مع التركيز علي مشكلات النوم والاضطرابات المصاحبة له .

فسيولوجية النوم ، والآليات المرتبطة بدورة النوم واليقظة .

الصحة في النوم :

تؤكد نتائج الأبحاث والدراسات إن الأشخاص الذين لا يلتزمون بمبادئ الصحة العامة فيكثرون من السهر وينامون لفترات قليلة،وأولئك الذين يعيشون في تكاسل ودون عمل أو نشاط هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب،والسرطان والاكتئاب،وكذلك الأشخاص الذين يفرطون في تناول الأدوية المهدئة والمخدرة والمنومة ويدل ذلك علي أن الاعتدال في النوم دون إقلال أو إفراط له أهمية قصوى للاحتفاظ بحالة متوازنة من الصحة البدنية والنفسية للفرد .

ومنذ القدم كان يعرف عن النوم انه يعيد الصحة والقوة والنشاط للإنسان ، وقد أظهرت نتائج دراسات أجريت علي إعداد كبيرة من الأشخاص وجود علاقة مباشرة وهامة بين النوم والحالة الصحية ، وفي إحدى هذه الدراسات المسحية التي أجريت في الولايات المتحدة وشملت أكثر من مليون شخص فوق سن ٣٠ عاماً وتضمنت أسئلة حول طول فترة النوم ، واستخدام الأقراص المنومة واضطرابات النوم تم من خلال متابعة الذين شملهم المسح علي مدى ٦ سنوات التوصل إلي حقائق هامة حول فترة النوم وعلاقتها

بمعدلات الوفيات حيث كان معدل الوفاة عالياً في الأشخاص الذين تقل فترات نومهم عن ٦ ساعات يومياً ، والذين تزيد فترات نومهم علي ١٠ ساعات يومياً،بينما وصلت إلي الحد الأدنى في الأشخاص الذين تتراوح مدة نومهم بين ٧ و ٩ ساعات يومياً .

الفصل الثاني

معلومات في نقاط

نقدم لك هنا عزيزي القارئ بعض المعلومات الطبية والعلمية حول ظاهرة النوم في صورة حقائق وأرقام لمزيد من المعرفة حول النوم والصحة ، وفي هذه النقاط مجموعة من الأرقام والحقائق تم جمعها من مصادر طبية :

النوم هو حالة من الهدوء تشمل الجهاز العصبي والعضلات كما يدل علي ذلك التسجيل للنشاط الكهربائي للمخ وانخفاض التوتر العضلي في حالة النوم العميق.

بدأت التجارب الأولي لتسجيل النشاط الكهربائي للمخ قبل ما يقرب من ٥٠ عاماً عن طريق وضع أقطاب علي الرأس ترصد الموجات الكهربائية التي تنبض بانتظام في ١٠ دورات تقريباً كل ثانية في حالة اليقظة ، ويقل عدد الدورات ليصل إلي ٣ أو أقل في حالة النوم العميق .

ضربات القلب يقل معدلها بحوالي ٥-١٠ نبضات اقل من المعدل المعتاد (٦٠-٨٠ في الدقيقة) وتصير أكثر انتظاما في مراحل النوم العميق ، ومعدل التنفس ينخفض أثناء النوم وضغط الدم يتجه إلي الانخفاض أيضا مع تغيير في معدلاته من وقت لآخر أثناء النوم ، ودرجة حرارة الجسم تهبط أثناء النوم بنسبة ٠.٥ درجة مئوية تقريبا (معدل درجة الحرارة المعتادة ٣٦.٥ درجة تقريباً).

تسجيل الإشارات الكهربائية التي تصدر عن حركة العين عن طريق السجل الكهربائي لعضلات العينين EOG له علاقة مباشرة بتحديد مراحل النوم وتقسيمها الي نوعين من الحالات الفسيولوجية هما :

نوم حركة العين السريعة (Rapid Eye Movement (REM ويتميز بنشاط زائد للمخ أثناء النوم يشبه حالة اليقظة ، وتكون نسبته ٢٠-٢٥ % من فترة النوم في الكبار ونصف فترة النوم تقريباً في الأطفال .

نوم انعدام حركة العين السريعة Non REM ، وهي فترة نوم عميق يتغير فيه نشاط المخ إلي حالة من البطء والهدوء وكذلك وظائف الجسم الحيوية ، ويمثل ٧٥-٨٠ % من زمن النوم في الكبار ، ونصف فترة النوم في الصغار .

ويحدث تتابع لهاتين الحالتين في دورات علي مدى ساعات النوم تصل مدة كل واحدة منها ٩٠ دقيقة في المتوسط .

تم استخدام رسم المخ الكهربائي EEG في تسجيل الموجات الكهربائية أثناء النوم ، وتطورت إلي التسجيل في مختبرات النوم علي مدى فترات زمنية طويلة لمتابعة النشاط الكهربائي للمخ أثناء النوم .

مراحل النوم هي المرحلة الأولي التي تتميز بالانتقال من اليقظة إلي النوم وفيها تظهر تموجات خاصة في رسم المخ وهدوء في حركة العين، والمرحلة الثانية التي تعتبر البداية الحقيقية للنوم وتبدأ موجات المخ البطيئة في الظهور ، وفي المرحلة الثالثة والرابعة يكون النوم عميقاً ، وتسجيل رسم المخ به موجات هادئة بطيئة مع بطء في كل وظائف الجسم .

معدلات إفراز الهرمونات تكون عرضة للتغيير اثناء النوم حيث يزيد إفراز بعضها مثل هرمون النمو Growth Hormone من الغدة النخامية ويقل إفراز البعض الأخر مثل الكورتيسول Cortisol من الغدة فوق الكلية .

يمضي الإنسان بصفة عامة ثلث حياته في النوم (بمعدل ٨ ساعات كل يوم في المتوسط) ، لكن مدة النوم اللازمة لكل شخص تختلف عن غيره ، وتتحدد تبعاً لعوامل صحية ووراثية ونفسيه .

ينام الكبار في الغالب لفترة واحدة أثناء اليوم ، بينما ينام الأطفال علي فترات متعددة خلال اليوم ، لكن الفترة الواحدة للنوم تخضع للكثير من العادات الاجتماعية وحالة الطقس حيث يتعود الناس في الدول العربية علي نوم القيلولة في فترة الظهيرة ولا يحدث ذلك في أوربا وأمريكا في الغالب والدخول في النوم ليلا يكون سريعا في الأطفال والمراهقين وتطول فترة البقاء في الفراش قبل الاستسلام للنوم في كبار السن وعدد مرات الاستيقاظ أثناء الليل يزيد في الأطفال وكبار السن ويكون في اقل معدلاته بالنسبة للشباب وفترة منتصف العمـــــر (يلاحظ بعض أوجه الشبه بين نمط نوم الأطفال وكبار السن) ، والحركات أثناء النوم من الأمور الطبيعية ومعدل حركات الجسم التي تصدر عن الشخص النائم هي واحدة كل ٧ دقائق تقريباً مع تغيير الوضع أثناء النوم .

في الأطفال عقب الولادة تصل فترة النوم إلي ثلثي الوقت وتتراوح فترات اليقظة بين ٣ و ٦ ساعات في أوقات متفرقة علي مدى ساعات اليوم،وفي الشهر السادس تكون فترة النوم نحو ١٢ ساعة يوميا،وفي سن المدرسة (٦ سنوات) يشبه نمط نوم الطفل ما يحدث في الكبار .

يصنف الناس في نوعين من أنماط النوم تبعاً للزمن الكلي الذي يمضيه الشخص في النوم كل يوم هما :

أصحاب نوم الفترات القصيرة Short Sleepers وتتراوح فترة النوم لديهم بين ٤-٦ ساعات .

أصحاب نوم الفترات الطويلة Long Sleepers وينامون بمعدل بين ٩-١٢ ساعة يومياً .

ومعظم الناس تتراوح فترة نومهم بين ٧-٩ ساعات كل ليلة .

قد يحدث أثناء النوم بعض الظواهر الجنسية مثل انتصاب العضو الذكرى ويستخدم ذلك لتشخيص حالات الضعف الجنسي وتحديد نوعه، ففي النوع العضوي الناتج عن أمراض الأعصاب والأوعية الدموية لا يحدث هذا الانتصاب الليلي بينما يوجد في النوع النفسي من الضعف الجنسي ، ويتم قياس صلابة العضو عن طريق جهاز " ريجسكان " الذي يسجل قوة وعدد مرات الانتصاب علي مدى ساعات النوم في أكثر من ليلة خلال حلقات توضع حول العضو أثناء النوم وتتصل بالجهاز لتخزين المعلومات ووضعها في صورة رسوم بيانية للانتصاب الليلي وتعود كل هذه التغييرات إلي سابق عهدها مع انتهاء فترة النوم وقبيل الاستيقاظ بفترة قصيرة لتبدأ دورة جديدة .

الفصل الثالث

النــوم الطـــــبيعي

فـــي الإنسان والحيوانات

هنا نقدم عرضاً لمفهوم النوم " الطبيعي "،وتسجيل النوم الذي يوضح ما يحدث في الجهاز العصبي والعضلي في مراحل النوم المختلفة ومقارنة بين نوم الحيوانات ونوم الإنسان .

مفهوم النوم الطبيعي :

بالنسبة للأشخاص الذين يعتقدون ان النوم لديهم ليس طبيعياً ويذهبون للأطباء للشكوى من اضطراب النوم فإن حالتهم يتم فحصها تبعاً للخطوات التالية :

تاريخ النوم Sleep History ويعني الاستفسار عن عادات النوم لدى الشخص ، وتتبع ذلك علي مدى فترات حياته السابقة ، ووجود اضطرابات النوم في الأسرة .

توجيه بعض الأسئلة حول نمط النوم مثل وجود تغيير في مكان وفترات النوم ، والشكوى من آية أعراض تتعلق بالنوم .

فحص الحالة الصحية والنفسية بحثاً عن أي مشكلات صحية أو نفسية تؤثر علي النوم قد يتطلب الأمر أن يقوم المريض بتسجيل ملاحظات في مفكرة يومية لتتبع التغييرات المتعلقة بحالة المريض والتي تؤثر في النوم علي مدار ساعات اليوم .

ولا يوجد تعريف أو تحديد موحد لما يعنيه الناس بالنوم "الطبيعي" Normal Sleep ، فهناك الكثير من الفروق الفردية من حيث فترة النوم التي تكفي لكل شخص ، ومعظم الناس ينامون ليلاً لمدة متوسطها ٧.٥ ساعات حتى يحصلوا علي قسط من الراحة يكفي لنشاطهم في اليوم التالي، وهذا هو النوم الطبيعي بالنسبة لهذه الفئة التي تمثل الغالبية العظمي، وهناك فئة تنام لفترات قليلة تصل إلي ٤ ساعات ، وفئة أخرى ينامون في المتوسط ١٠ ساعات وهذه المدة تلبي احتياجات هذه الفئات نظراً لتكوينهم الجسدي والعقلي .

نوم الحيوان ونوم الإنسان :

تشير الحقائق العلمية إلي أن سلوك النوم يوجد له مقابل حتى في الكائنات البسيطة،وقد أثبتت الدراسات تعاقب فترات الراحة والنشاط في بعض أنواع النبات مع التعرض للضوء والظلام بما يقابل النوم عند الإنسان،وفي بعض الحشرات مثل الذبابة يوجد نمط مشابه لفترات الراحة خلال أوقات مختلفة من اليوم،وفي الأسماك لوحظ أنها تتخذ مكانا خاصاً للنوم في وضع ارتياح متميز لا تستجيب فيه للمؤثرات الخارجية إلا إذا كانت قوية،وفي الزواحف يحدث نوع من التكيف لفصل الشتاء الذي تمثل البرودة فيه تهديدا لهذه المخلوقات عن طريق حالة من النـــوم الطويل هي "البيات الشتوي " الذي يشبه إلي حد كبير مرحلة نوم انعدام الحركات السريعة للعين في الإنسان .



ومن طقوس النوم عند الثعالب الدوران حول مكان النوم في كل اتجاه ثم عمل حفرة صغيرة ولف الذيل نحو الرأس والاستلقاء للنوم ، ومن الحيوانات ما ينام علي بطنه مثل الأرنب والحصان ومنها ما ينام علي جنبه مثل القطط ، أو علي الظهر مثل الأسد ومن الأوضاع الغريبة لنوم الحيوانات النوم في وضع التعلق علي أغصان الأشجار مثل الخفاش الذي ينام معلقاً من رجليه ورأسه إلي أسفل ويشبه التسجيل الكهربائي لنشاط المخ وحركة العين في الحيوانات أثناء النوم ما يحدث في الإنسان إلي حد كبير .



وفي الطيور فإن هناك أنماط محددة أمكن ملاحظتها ترتبط بسلوك النوم ، فالحمام مثلاً ينام ١٠ ساعات في المتوسط منها ٤٠ دقيقة تقريباً من نوع نوم الحركات السريعة للعين علي فترات متقطعة تدوم كل منها عدة ثوان ، ولاحظ علماء الحيوان أن الطيور تفتح أعينها مرات متكررة أثناء النوم كوسيلة للإنذار ضد اى خطر وقد تم طرح تساؤلات حول نوم الطيور المهاجرة التي تضطر للطيران فوق المحيطات لأيام متتالية لا تسمح لها بالنوم ، ولا يوجد تفسير لذلك.

النوم في المعمل والقياس بالأجهزة :

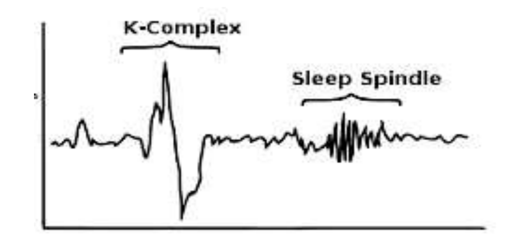
في المعامل ، التي يطلق عليها مختبرات النوم Sleep Lab تقوم الأجهزة التي تستخدم في هذه المختبرات بتسجيل النشاط الكهربائي للمخ والتغييرات التي تطرأ علي الموجات الكهربائية به لمقارنتها بالوضع في حالة اليقظة،وكذلك يتم رصد حركات العين عن طريق أقطاب توضع في الجوانب الخارجية لتجويف العين وأقطاب أخرى تسجل التوتر العضلي يتم تثبيتها علي عضلات أسفل الوجه، ويتم عن طريق تسجيل نشاط المخ، وحركة العينين والعضلات تحديد مراحل النوم،وخصائص كل مرحلة علي النحو التالي :

موجات المخ التي يتم تسجيلها عن طريق رسم المخ الكهربائي EEG يبدو فيها التغيير باختفاء موجات ألفا (وإيقاعها حوالي ٨ -١٠ دورات في الثانية) ليحل محلها مع زيادة عمق النوم موجات أخرى كبيرة وبطيئة (إيقاع دلتا التي لا تتعدى ٢-٣ دورة كل ثانية) .

k-complex

Sleep spindle

voltage



time

حركات العين التي يسجلها السجل الكهربي للعينين EOG ويمكن ملاحظة حركات العين السريعة REM تحدث عادة لأول مرة عقب مرور ساعة من بداية النوم تقريباً ، ورغم أن نوم حركات العين السريعة يكون عميقاً فإن التسجيل الكهربائي لموجات المخ

المتزامن معه يشبه إلي حد كبير الحالة أثناء اليقظة أو المرحلة المبكرة للنوم،وتحدث الأحلام عادة في فترات نوم الحركات السريعة التي تزيد عادة في النصف الثاني من الليل .

تسجيل التوتر العضلي عن طريق رسم العضلات EMG يكشف حدوث حالة استرخاء عضلي تام خلال النوم يزيد مع النوم العميق ، غير أن هذا السجل يظهر تقلصات عضلية تحدث بين وقت وآخر أثناء النوم .

الفصل الرابع

النوم ..سلـطان..

أهمية النوم

الغرض من النوم :

حاول العلم اكتشاف العمليات والآليات التي يتم خلالها استعادة الحيوية والنشاط خلال النوم، وقد يكون التفسير هو عمليات التخليق والتركيب الايضي Metablic Synthesis التي تحدث اثناء النوم ، ويدل علي ذلك زيادة تركيز هرمون النمو Growth Hormne الذى يساعد علي البناء ، ونقص تركيز هرمون الكورتيسول Cortisol الذي يقوم بمساعدة عمليات الهدم والتحلل ويؤكد ذلك أهمية النوم للإنسان وغيره من الكائنات.



ويعتبر النوم نوعاً من التكيف للظروف الداخلية والخارجية فالنوم راحة للكائن الحي يبتعد به عن أخطار البيئة المحيطة به،وللنوم وظيفة وقائية من الإجهاد نتيجة للنشاط الزائد لفترات طويلة،فالنوم المنتظم يشبه تناول الطعام في وجبات لتجنب الجوع ، ويمكن اعتبار النوم عملية تكيف للظروف الداخلية للنائم حيث يقل استهلاك الطاقة

بانخفاض معدلات التمثيل الغذائي أو الايض Metabolism ومعدلات الحرارة التي تقل فلا تتبدد من الجسم ، ويتحقق بذلك الاقتصاد في موارد الطاقة التي يمكن أن تنفذ إذا استمر النشاط دون انقطاع .

الحرمان من النوم Sleep Deprivation :

وتؤكد متابعة الحالة الصحية ومستويات الأداء أثناء الحرمان من النوم في سلسلة من التجارب بقي فيها أشخاص تحت الملاحظة دون نوم لمدة تتراوح بين ٧-٩ أيام متصلة ظهور اضطرابات عقلية في صورة سرعة الاستثارة والقلق،وأحلام اليقظة،وزيادة الشك وتراجع القدرة علي الأداء ، وتناقص الدافع،وأعراض تشبه علامات الأمراض العقلية الذهانية،والمدة القصوى للحرمان من النوم هي الرقم القياسي الذى سجله طالب عمره ١٧ سنة في الولايات المتحدة وبلغت ٢٦٤ ساعة و١٢ دقيقة نام بعدها لمدة ١٤ ساعة و٤٠ دقيقة ثم استيقظ في حالة جيدة .



وكان الحرمان من النوم موضع دراسة علمية وعملية واختبارات متعددة،ورغم أن تأثير الحرمان من النوم علي الصحة البدنية والنفسية معروف لقطاعات كبيرة ممن تضطرهم ظروف عملهم إلي السهر وعدم الحصول علي قسط كاف من النوم، وتعود دراسات الحرمان من النوم إلي أكثر إلي أكثر من ١٠٠ سنة حين درس علماء من

جامعـــــة " أيوا " الأمريكية تأثير الحرمان من النوم لفترة ٩٠ ساعة علي ٣ من الشباب مع اختبار قدرتهم علي أداء بعض الأعمال وتسجيل وظائف الجسم ، وبعد الليلة الثانية ظهرت أعراض اضطرابات في الإدراك والوظائف العقلية استمرت حتى تم تعريض الحرمان من النوم بفترة راحة طويلة .

وهناك حرمان انتقائي من بعض مراحل النوم أجريت تجاربه علي أشخاص تم منع مرحلة نوم الحركات السريعة للعين لديهم بقطع النوم وإزعاجهم كلما بدأت هذه المرحلة في التسجيل

ويتضمن ذلك حرمان هؤلاء الأشخاص من الأحلام التي تحدث بصورة رئيسية في هذه المرحلة،ويؤدى ذلك إلي آثار سلبية يتم تعويضها في الأيام التالية لإجراء التجارب الصعبة للحرمان من نوم الحركات السريعة بصورة انتقائية ، إما الحرمان من نوم مرحلة انعدام الحركات السريعة التي تكون ٧٥-٨٠% من الزمن الكلي للنوم فإنه يشبه الحرمان الكامل من النوم ، وقد استخدمت عملية الحرمان من النوم كوسيلة للتعذيب،أو غسيل المخ ، غير أن الطب الحديث كشف التأثير العلاجي للحرمان من النوم في علاج حالات الاكتئاب النفسي.

النوم وظيفة حيوية هامة ، وللنوم أهمية كبيرة في استعادة النشاط،وحفظ الاتزان الداخلي اللازم لإمداد الجسم والعقل بالطاقة لمواصلة القيام بعمله ولمعرفة فوائد النوم بصورة عملية أجريت التجارب لإثبات ذلك وتأكيد أهمية النوم .

النوم وتجديد الطاقة :

يتم خلال النوم استعادة وتجديد طاقة الجسم ونشاطه عن طريق إفراز بعض المركبات الحيوية مثل هرمون النمو الذي يساعد علي تكوين البروتين لبناء الأنسجة في مرحلة

النوم العميق،وفي مرحلة نوم حركات العين السريعة تحدث عمليات تعويض محددة لإعادة الطاقة والبناء في وظائف الجهاز العصبي،كما يتم خلال تنشيط وترتيب المعلومات في المخ،وتقول إحدى النظريات أن النوم خلال السنوات الأولي من عمر الإنسان وغيره من المخلوقات يحدث خلال بعض مراحله برمجه لبعض العمليات العقلية والغريزية اللازمة لحياة الكائن والبقاء في مراحل العمر التالية ، وهنا نطرح هذا السؤال: لماذا ننام !؟

والإجابة هي أن الجسم يحتاج فعلاً للنوم،والنوم فترة راحة وبناء استعداداً لاستئناف النشاط ومواصلة الحياة،وهي فترة تقوم فيها أجهزة الجسم باستعادة الصحة والعافية،ولا يعني النوم التوقف الكامل عن النشاط بالنسبة للمخ والجهاز العصبي فكثير من الوظائف الحيوية تستمر بانتظام أثناء النوم ومنها علي سبيل المثال القلب والدورة الدموية،والتنفس،وحركة الجهاز الهضمي وكذلك يستمر نشاط العقل في صورة الأحلام .



ومن الملاحظات المعروفة أن التعب والإجهاد يرتبط بنوم عميق بعده لراحة الجسد والعقل،كما يعرف الناس أيضا أن الحاجة إلي النوم تزداد كلما طالت فترة الاستيقاظ

وأن النوم لفترة أثناء النهار يقلل من فرصة النوم العميق في الليلة التالية ، وأكدت التجارب أن الميل للنوم لا يحدث بمجرد حلول وقت النوم لكن هناك تغييرات تحدث في درجة حرارة الجسم تصل بها إلي ادني معدلاتها اليومية فيزيد الميل إلي النوم ليصل إلي ذروته، ويعتمد عمق النوم علي طول فترة اليقظة السابقة .

الفصل الخامس

في داخلنا ساعة حيوية

ينام الناس عادة ويستيقظون من النوم في أوقات محددة ثابتة تقريباً علي مر الأيام،وهذا الانتظام في إيقاع الراحة والنشاط يعود إلي أزمنة قديمة حين اعتاد الإنسان علي النوم ليلاً بسبب الظلام الذي يحد من فرص الحركة والنشاط،ورغم تغير الظروف الحضارية والاجتماعية التي تشجع علي السهر ليلاً مثلا الأضواء الكهربائية ووسائل التسلية فإن نمط النوم خلال الليل والاستيقاظ في الصباح قد استمر لدى الغالبية العظمي من الناس علي مر العصور باستثناء الأشخاص الذين تفرض عليهم أعمالهم السهر ليلاً أو الذين يختارون أوقات مختلفة من ساعات اليوم ليذهبوا إلي الفراش ، وهذه بعض المعلومات حول الساعة الموجودة بداخلنا .



مقارنة بين الذين يسهرون والذين ينامون مبكراً:

تشهد الحالة الجسدية والمزاجية للإنسان بعض التغييرات علي مدار ساعات اليوم،وهناك نوع من الناس يستيقظون صباحاً وهم في حالة نشاط ويبدءون يومهم بحيوية،ويكون بوسعهم العمل بأكبر كفاءة في ساعات الصباح التي تسبق انتصاف النهار،وتتناقص حيويتهم بعد ذلك فيقل نشاطهم عصراً ويشعرون بالتعب في آخر

النهار ، وعادة ما ينامون مبكراً، ويطلق علي هذا النوع " نمط الصباح" ، والنوع الثاني علي العكس من ذلك حيث يصعب عليهم الاستيقاظ مبكراً في الصباح وتكون حالتهم المزاجية وطاقتهم في ادني مستوياتها في الفترة الصباحية،ويظهر ذلك من فقدان الشهية للطعام وشعور الخمول والكسل في الصباح،ثم تبدأ حالتهم الجسدية والمزاجية في التحسن بعد الظهر تدريجياً ، وهؤلاء يستطيعون بذل أقصي جهد في المساء،ولديهم القدرة علي السهر والاحتفاظ بالنشاط حتى ساعات الصباح الأولي،ويطلق علي هذا النوع من الناس " نمط المساء ".

وفي دراسات علي هذه الأنماط بواسطة متخصصين تبين أن منحنيات درجة حرارة الجسم تختلف في الأشخاص الذين ينشطون صباحاً عنها في أنماط المساء ، ولعل ذلك يلقي الضوء علي أهمية التعرف علي خصائص كل فرد بالنسبة لعادات النوم،وإذا ما كان ذلك نتيجة عوامل وراثية أم عادات مكتسبة ، ويساعد ذلك علي فهم وقبول كل نوع وتحديد التوقيت الملائم له للعمل والراحة والنشاط،وتحديد إذا كان من الذين لديهم قابلية النشاط ليلاً أم صباحاً.

مشكلات الساعة الحيوية :

من الحالات التي تنشأ عن اضطراب دورة النوم واليقظة والتي ترتبط بعدم حدوث توافق بين فترات النوم المرغوبة وبين التوقيت الفعلي للنوم الأمثلة التالية :

مشكلة السفر السريع بالطائرات التي تؤدى إلي حالة تخلف النفاثة Jet Lag شرقاً أو غرباً حيث تتغير الإيقاعات الحيوية بما يسبب صعوبة النوم لعدة أيام حتى يتم التوافق بين الإيقاعات الداخلية وتغير دورة الليل والنهار في المكان الجديد .

العمال الذين يقومون بالعمل في ورديات صباحية ومسائية متعاقبة ، والأطباء في فترات التدريب حيث تمتد فترات عملهم إلي ٢٤ أو ٣٦ ساعة متواصلة يترتب علي ذلك فوضي وعدم انتظام في توقيت النوم ، وهناك اختلافات فردية حيث أن بعض الناس يفضلون العمل ليلاً وهؤلاء يمكن الاستفادة منهم في الأعمال الليلية دون غيرهم ، ويمكن تشبيه ذلك بالوضع في بعض أنواع المملكة الحيوانية مثل الخفاش والبوم التي تنشط ليلاً إما بالنسبة لبقية الطيور فالنوم والراحة في المساء والاستيقاظ مبكراً هو النمط المعتاد .

أنواع أخرى من اضطرابات دورة النوم واليقظة تنشأ عن عدم انتظام أوقات النوم ، وقضاء فترات نوم متقطعة في النهار ويؤدى ذلك إلي الأرق ليلاً رغم أن الساعات الكلية للنوم أثناء اليوم تكون ملائمة للسن لكنها غير منتظمة .

تأخر توقيت النوم وصعوبة بداية النوم علي الرغم من استمرار النوم بعد الدخول فيه دون انقطاع ويترتب علي ذلك التأخر في الاستيقاظ ، ويتم علاج ذلك من خلال تعديل موعد النوم تدريجياً أو استخدام بعض العقاقير المنومة سريعة المفعول لمدة قصيرة .

التفسير العلمي للساعة الحيوية :

اكتشف العلم أن دورة النوم واليقظة تخضع لتنظيم طبيعي لا يتأثر بالظروف الخارجية ، وتمتد علي مدى ٢٤ ساعة ، وأطلق عليها الساعة الحيوية " البيولوجية " Biologic Clock ، وان الظروف والأنشطة التي يقوم بها الإنسان علي مدار اليوم مثل التعرض للضوء والظلام ، وانتظام تناول وجبات الطعام،وعلامات التوقيت الأخرى لا تؤثر في عمل هذه الساعة الحيوية، ويرتبط النوم بصفة خاصة بالساعة الحيوية ،

وخلال ساعات اليوم ينام البالغين فترة واحدة تتراوح بين ٦ و ٩ ساعات في المتوسط بينما ينام صغار السن أكثر من مرة خصوصاً الأطفال قبل سن عامين نظراً لعدم اكتمال تكوين الساعة البيولوجية لديهم ، ويحتفظ كل شخص بضبط منتظم للساعة البيولوجية في داخله ، وقد أجريت تجارب لتأكيد وجود هذه الساعة الداخلية علي بعض الأشخاص تم وضعهم في عزلة كاملة بعيداً عن أدوات ضبط الوقت ومع ذلك استمرت إيقاعات هذه الساعة الداخلية في نظام دوري علي مدى ٢٤ ساعة علي الرغم من أنهم لا يستطيعون إدراك الزمن خلال فترة العزلة .



أما مصطلح الإيقاعات السركادية Circadian Rhythms فإنه مستمد من الأصل اللاتيني Circa بمعني حول ، وDies بمعني اليوم وفيه يحدث إيقاع حر في غياب المعلومات عن الزمن والليل والنهار وينظم هذا الإيقاع مركز في المخ يقع في قاع الجمجمة ويؤدى تلف هذا الجزء من المخ إلي اختفاء التنظيم المعتاد لدورة النوم واليقظة وتصبح ساعات النوم وساعات النشاط موزعة عشوائياً علي امتداد اليوم كله .

الفصل السادس

النوم والأحلام

كانت الأحلام منذ القدم من الموضوعات التي استحوذت علي اهتمام الإنسان،ومع تقدم العلم بدأ عهد جديد في الاهتمام بالأبحاث العلمية لكشف أسرار الأحلام ، ومحاولة فهم منشأ الحلم ومعناه،وفي هذا الفصل وصف للمنظور النفسي لخصائص الأحلام ومحاولة للإجابة علي الأسئلة المتصلة بتفسير الأحلام وعلاقتها بالنوم خصوصاً نوم الحركات السريعة للعينين،وتوضيح لحقيقة الأحلام وارتباطها ببعض المعاني والأفكار،وقد فضلت أن لا تقتصر مناقشة موضوع الأحلام علي بعض الحقائق العلمية ونتائج الأبحاث بل يتم تناول هذا الموضوع في سياق أكثر شمولاً .

الأحلام .. كيف !؟ .. ولماذا !؟

الأحلام هي نتاج لنشاط عقلي يحدث أثناء النوم ، وهي ظاهرة صحية لا تعني وجود اضطراب غير طبيعي ، وقد اكتشف العلماء ارتباط حدوث الأحلام بصفة رئيسية بنوم الحركات السريعة للعين REM ومدته في المتوسط ساعة أو ساعتين علي مدى فترة النوم ليلاً بمعدل حوالي ١٠ دقائق تتكرر كل ٩٠ دقيقة ، وهذه بعض الحقائق حول منشأ الأحلام ومعناها :

يتم الحلم علي مستويين هما :

١) استرجاع بعض الأحداث التي مرت بنا أثناء النوم،والأمور التي تشغل بالنا قبل النوم مباشرة .

٢) مستوى أعمق يتضمن الأفكار والصراعات والرغبات الكامنة في العقل الباطن .

الحلم فرصة متاحة للتنفيس عن محتوى العقل الباطن،ويصفه علماء النفس بأنه " البداية الملكية " للوصول إلي معرفة محتويات اللاشعور،ويتم استخدام تفسير الأحلام في العلاج النفسي .

للحلم وظيفة هامة في احتفاظ العقل بحالة من اللياقة أثناء النوم حتى لا يتكاسل حين يعود إلي اليقظة،ومن النظريات ما يفترض أن للأحلام وظيفة بيولوجية حيث يتم خلالها "تنظيف" المخ باستبعاد المعلومات الزائدة حتى يواصل أداء وظائفه بكفاءة.

للأحلام بعض المعاني ظاهرة يمكن التعرف عليها عند سردها ولها أيضا معان خفية لا يمكن فهمها دون توفر معلومات عن الشخص الذي رأى هذا الحلم في نومه .

لا يتذكر معظم الناس أحلامهم أثناء الليل باستثناء تلك التي تحدث قبل الاستيقاظ مباشرة،وحين يتم أيقاظ الشخص من نوم الحركات السريعة يمكنه تذكر الحلم،ولا يحدث ذلك عند الإيقاظ من النوم العميق .

تفسير الأحلام :

شغل الإنسان منذ القدم فكرة تفسير الأحلام ومعناها ويطلب الكثير من الأصحاء والمرضي تفسير أحلامهم ومغزى الأحداث والشخصيات التي يرونها وعلاقة ذلك بحياتهم وحالتهم النفسية وهنا نذكر بعض النقاط فيما يتعلق بتفسير الأحلام :



يتضمن الحلم عادة تغييرا في خصائص الزمان والمكان ، فيذكر النائم أنه يرى في نفس الحلم أشخاصا وأحداثا من الماضي البعيد والقريب،وظاهرة التكثيف Condensation تعني أننا نحلم خلال ثوان أو دقائق بأحداث تمتد علي مدى سنوات طويلة كما إننا نحلم بأحداث تقع في أماكن مختلفة متباعدة في نفس الوقت .

تتميز الأحلام أيضا بظاهرة الرمزية Symbolism ،وتعني وجود رموز معينة لها مغزى ودلالة تشير إليها ،وكان سيجموند فرويد (١٨٥٦ ـ ١٩٣٦) يهتم بدلالات هذه الرموز ويفسرها علي أنها إشارات جنسية ، فالأشياء المستطيلة كالثعابين والأقلام ، والأشياء المستديرة أيضا تعبر عن رغبات جنسية مكبوتة تبعاً لنظريات تفسير الأحلام في التحليل النفسي كما يتضمن الحلم عملية الإزاحة Displacement التي تعني وضع الأفكار بعيداً عن مكانها الأصلي في سياق مختلف يبدو كأنه لا معني له حيث تظهر الموضوعات الحساسة في إطار مقنّع لإزالة ما يرتبط بها من انفعال .

وهناك التفسير الذي يقوم علي النواحي الإبداعية ، وحل المشكلات الصعبة عن طريق الأحلام ، والوسيلة الشائعة لتناول الأمور المعقدة بأن تنام عليها حتى يمكن حلها " Sleep On It " ومن أمثلته ما يروى عن العالم الألماني الذي ظل يحاول لفترة الوصول إلي التركيب الكيميائي للبنزين دون جدوى حتى نام وحلم ذات ليلة أنه يرى ٦ ثعابين تكون حلقة فاهتدى إلي تكوين البنزين في حلقة سداسية بها ٦ ذرات من الكربون ويدل ذلك علي أن تداعيات الأحلام قد تساعد علي حل لبعض الأمور التي يتم بحثها في اليقظة .

شهد مجال تفسير الأحلام الكثير من الاجتهادات بالنسبة لمغزى رؤية الحيوانات كالقطط والكلاب بألوانها البيضاء والسوداء وأنواع الطعام المختلفة ، ويتم ذلك بناء علي جمع معلومات من أعداد كبيرة من الحالات .

الأحلام .. بين الماضي والمستقبل :

السياق التاريخي والحضاري للأحلام يتضمن نظرة قدماء المصريين والإغريق والرومان إلي العلاقة بين الأحلام وبين الروحانيات والعالم الآخر وأحداث المستقبل ، وكانت هناك أهمية للأحلام في ممارسة الطب عند القدماء بالإضافة إلي البعد الروحي والديني ، وقد ورد إشارات إلي ذلك في " الإلياذة والاوديسا " لهوميروس Homer ، وفي أوراق البردي حيث احتوت إحداها علي تفسير لرموز الحلم يشير إلي أن القبلة تدل علي متاعب زوجية ، والحمار عقاب علي خطأ ، والقطة كثرة المواليد ، والكلب ولادة الذكور .

النبوءات التي ترتبط ببعض الأحلام لا تزال محل جدل ، وهناك ما يدل علي وجود تفاعل بين العقل الإنساني والبيئة المحيطة به من خلال العقل الجمعي والتأثر بالأحداث العامة مثل حالة الحرب أو الرخاء ، وقد يستشعر بعض الناس حدوث أمور نتيجة للعلاقة القائمة والمتوارثة بين الإنسان وبين الزمان والمكان .

المنظور الإسلامي للأحلام والرؤى يمكن التعرف عليه من خلال ما ورد في القرآن الكريم حول رؤية يوسف عليه السلام وهو صغير السن مع أخوته وأبويه ، ثم حلم فرعون الرمزي بالبقرات السمان والعجاف الذي تم تفسيره كإنذار مبكر لسنوات القحط والرخاء التالية ، وتم التخطيط علي أساس ذلك ، وكذلك رؤية إبراهيم ؛بذبح ولده إسماعيل ؛ويوضح ذلك الفرق بين الرؤيا التي تنطوي علي حكمة معينة وما يوصف بأنه أضغاث أحلام لا أهمية لها ولا علاقة لمحتواها بأي نبوءة أو أحداث في المستقبل، ومن المنظور الإسلامي لا يجب الاهتمام بمحتوى بعض الأحلام الغامضة أو توقع حدوث مكروه نتيجة لها .

يتحدث بعض الناس عن بعض الأحداث وقعت بالفعل عقب أحلام تضمنت نفس هذه الأحداث ، وفي كثير من المناسبات يحدث في الواقع ما نراه قبل ذلك في الأحلام ، ولا يوجد تفسير علمي لذلك .

مشكلات الأحلام في العيادة النفسية :

رغم أن الأحلام ليست من الظواهر المرضية وتعتبر من الظواهر المعتادة المرتبطة بالصحة النفسية إلا أن بعض المشكلات والشكاوى التي تتعلق بالأحلام قد تكون ضمن الأعراض التي يذكرها المرضي في العيادات النفسية ، وهنا نذكر بعض الحقائق حول الاضطرابات التي تتعلق بالأحلام :

يتأثر محتوى الأحلام بالحالة النفسية للشخص،ومثال ذلك أن احدنا قد يحلم انه يتشاجر مع صديق له أو يوجه اللوم لزوجته ولا يكون ذلك سوى انعكاس لمتاعبنا في علاقاتنا مع الأصدقاء أو في العلاقة الزوجية، فالحلم هنا هو انعكاس لموضوع يشغل البال والتفكير قبل النوم .

الكوابيس Nightmares هي نوع خاص من الأحلام يدور حول أحداث مرعبة ومحتوى يبعث علي الخوف ومواقف مزعجة يصحو المريض بعدها في حالة نفسية سيئة ، وحالات الفزع الليلي Sleep Terror تشبه الكوابيس ويصحبها انفعال شديد وسيتم الحديث عنها بالتفصيل في موضع آخر .

بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق Anxiety ، والاكتئاب Depression ، والفصام Schizophrenia ، والهستيريا Hysteria لها علاقة مباشرة بالتأثير علي محتوى ونمط الأحلام في المرضي النفسيين ، ويجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار عند دراسة اضطراب النوم المصاحب لهذه الحالات .

يتم استخدام دراسة الأحلام في العلاج النفسي حيث أن تحليل مضمون الأحلام قد يعطي فكرة عن بعض الدوافع والصراعات العميقة الكامنة في العقل الباطن ، ويسهم التعرف علي ذلك في فهم حالة المريض ومساعدته ، ويتم ذلك من خلال السرد المباشر للحلم ، والتداعي الحر الذي يقوم به المريض .

أحلام اليقظة Day Dreams هي حالة شائعة لا تحدث أثناء النوم ، وتشبه الحلم في أنها انفصال عن الواقع أثناء اليقظة في حالة من التخيل حيث يرى نفسه وقد حقق انجازات وأمور غير واقعية،أو توصل إلي حل لكل ما يشغل باله من مشكلات ويعيش مستغرقا في هذا الجو لفترة من الوقت،ويحدث ذلك كثيرا في المراهقين والشباب خصوصاً في الطلاب الذين يستعدون للامتحانات،ويتم التخلص من أحلام اليقظة ببعض الخطوات التي تساعد علي الاحتفاظ بالتركيز الجيد .

وتعد هذه مجرد أمثلة من الشكاوى المرضية المتعلقة بالأحلام غير أن الكثير من الناس يطلب من الأطباء النفسيين تفسيراً لما يراه من أحلام وعلاقة ذلك بحالته النفسية،ودائما ما تكون التوصية لهؤلاء هي عدم الاهتمام بالأحلام المزعجة ، والتفاؤل فقط بمضمون الأحلام السعيدة التي تمثل مع النوم الهادئ إحدى الأمنيات الطيبة لأي فرد .

الفصل السابع

كيمياء وفسيولوجيا النوم

هناك أهمية لفهم وظائف المخ أثناء النوم،والتعرف علي المراكز والمناطق المختلفة في الجهاز العصبي التي ترتبط بوظيفة النوم والتغييرات الكيميائية التي تحدث في الخلايا العصبية وعلاقتها بالنوم وهنا محاولة للتعرف علي نتائج الأبحاث والتجارب حول جوانب العلاقة بين النوم والجهاز العصبي من النواحي الكيميائية والفسيولوجية .

وظيفة النوم :

أجريت التجارب والاختبارات علي الحيوان لبيان أن المخ يظل في حالة يقظة طالما أن هناك مثيرات حسية ترد إليه من الخارج،وإذا توقفت هذه المؤثرات المنشطة يبدأ النوم،وفي تجارب أخرى أمكن دفع الحيوان إلي وضع النوم عن طريق التنبيه الكهربائي لبعض مراكز المخ وقد تم استنتاج أن النوم واليقظة حالتين متساويتين لا يمكن تفسير إحداهما بغيات أو توقف الحالة الأخرى ، وتكون معظم خلايا المخ والجهاز العصبي في حالة نشاط أثناء اليقظة والنوم أيضا مع تغيير في معدلات الاشتعال Firing حيث لا ينام الجهاز العصبي تماماً حين يأوي الإنسان إلي النوم .

وللنوم علاقة مباشرة بوظائف الجهاز العصبي ، ويوجد في المخ مراكز خاصة لها علاقة بتنظيم النوم والاستيقاظ ، وقد بدأت التجارب بدراسة أنسجة المخ في بعض المرضي الذين أصيبوا بمرض انتشر في أوربا بعد الحرب العالمية الأولي بسبب فيروس يؤدى إلي نوع من التهاب المخ الخامل Encephalitis Lethargica ، وقد تميز هذا المرض بحدوث حمي مصحوبة بنوم طويل ، وأمكن اكتشاف إصابة خلايا في منطقة تقع أسفل المخ هي الداينكفلون Diencephalon التي اعتبرت مركز تنظيم النوم ، والسؤال الآن هو : هل النوم عملية ايجابية نشطة أم حالة سلبية تنشأ عن توقف اليقظة !؟..

كيف يتحكم المخ في النوم ؟

إذا نظرنا إلي التركيب العام للمخ نجد انه يتكون من القشرة المخية التي تتم بها العمليات العقلية المعقدة وتقع علي السطح الخارجي للمخ في التلافيف التي تزيد من المساحة السطحية للمخ في الإنسان وتميزه عن غيره من الكائنات ، وفي أسفل المخ يوجد التكوين الشبكي Reticular Formation وهو شبكة من الخلايا العصبية في ساق المخ أكدت نتائج التجارب أن وظيفتها هي حالة التنبه واليقظة،وفي دراسات تالية ثبت أن الجزء الخلفي من التكوين الشبكي يتحكم في النوم ، وهذا يدل علي ان نفس المنطقة من المخ بها مركز لليقظة وآخر للنوم .

ويتكون الجهاز العصبي بصفة عامة من الجهاز العصبي المركزي Central Nervous System والأعصاب الطرفية،ويضم الجهاز العصبي المركزي المخ Brain والنخاع الشوكي Spinal Card ونظراً لأهمية وظائف الجهاز العصبي المركزي فإنه محاط بحماية قوية تتمثل في الجمجمة وفقرات العمود الفقري،والخلية العصبية Neuron هي الوحدة التركيبية الدقيقة لهذا الجهاز،وفي الإنسان يقدر عدد هذه الخلايا بما يقرب من ٢٠ مليار تعمل في مجموعات ويتم التفاهم فيما بينها عن طريق الإشارات الكهربائية والكيميائية ففي مناطق التماس أو التشابك بين الخلايا العصبية يتم إفراز مواد كيميائية تسمي الناقلات العصبية Neurotransmitters ويعد اكتشاف هذه الحقائق تقدماً غير مسبوق في الأبحاث التي أدت إلي فهم أسرار الجهاز العصبي وتركيبه ووظائفه .

الكيمياء تتحكم في النوم والحالة النفسية :

من المواد المعروفة بعلاقتها المباشرة بالنوم مادة السيروتونين Serotonin وهو أحد الناقلات العصبية من مجموعة الأمينات الأحادية Monoamines ، ويتم تخليف هذه المادة في جسم الإنسان من الحامض الاميني " تربتوفان " Try٠ptophan الموجود في الطعام علي خطوات كالتالي :

تـــربتوفان

تربتوفـــان ← ٥-هيدروكسي تربتوفان ←

سيروتونين(٥هيدروكسي هيدروكسيلاز تربتاين)

وقد ثبت من بعض التجارب أن تناول مادة " تربتوفان " بكميات كبيرة يساعد علي التغلب علي الأرق وتحسين النوم بما يؤيد وجود علاقة بين المواد الطبيعية التي تقوم بوظيفة النواقل العصبية وبين النوم .

وأسفرت أبحاث الجهاز العصبي عن اكتشاف بعض المواد الطبيعية ذاتية المنشأ لها تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة بالنوم ، وفي منتصف السبعينات اكتشف عالم اسكتلندي وجود مواد في المخ لها تأثير يخفف الألم يشبه تأثير المسكنات مثل مشتقات الأفيون ، وهذه المواد هي الاندورفينات Endorphins ، والانكفالينات Encephalins ، ومنذ ذلك الحين بدأ الاهتمام بالمواد الطبيعية ذاتية المنشأ في الجهاز العصبي ودورها في تنظيم دورة النوم ، ومن هذه المواد ما وصفه قبل ذلك " بيرون " عام ١٩١٣ بمسمي " سم النوم " Hypnotoxin التي تسبب عند زيادتها رغبة متزايدة في النوم والعامل S (أول حرف من كلمة Sleep) الذى يرتبط بالنوم في حيوانات التجارب،ومادة أخرى طبيعية تؤدى إلي النوم عند زيادة مستوياتها في المخ هي "

البيتيد المسبب للنوم دلتا " DSIP " Delta-Sleep- Inducing Peptide " ، كما تم دراسة مواد أخرى لها علاقة بالنوم مثل هرمون الميلاتونين Melotonin الذي تفرزه الغدة الصنوبرية Pineal Body والذي تزيد معدلاته أثناء الليل،وغير ذلك من المواد التي كشفت عنها دراسات كيمياء المخ وعلاقتها بالنوم .

الفصل الثامن

عندما يتحول النوم إلي مشكلة

" لا استطيع النوم " .

" أنام كثيرا في أوقات الليل والنهار " .

" أشياء غريبة تحدث لي أثناء النوم " .

وقد يكون النوم وما يعتريه من صعوبات وتغييرات هو الشكوى الرئيسية التي تدفع المريض إلي زيارة العيادة النفسية وقد تكون أحد الأعراض لحالة مرضية أخرى،وكثيرًا ما يكون اضطراب النوم هو المشكلة الوحيدة التي يذكرها المريض تلقائياً وفي أحيان أخرى حين تكون هناك حالة مرضية أخرى،ويجيب المريض بالإيجاب عند سؤاله عن وجود اضطراب في النوم .

مشكلة النوم .. ما هي ؟

في بعض الحالات التي لا تكون الشكوى من اضطراب النوم هي المشكلة الرئيسية فإن توجيه بعض الأسئلة السريعة خلال عملية الفحص الطبي والنفسي يساعد في التعرف علي طبيعة مشكلة النوم وتقييمها،ونقترح هنا ٣ أسئلة محددة هي :

هل أنت راض عن نومك ؟

هل تشعر بالرغبة القوية في النوم أثناء اليوم ؟

هل يشكو من ينام بجوارك من شيء غريب يحدث أثناء نومك ؟

وهذه الأسئلة البسيطة السريعة تفيد في استنتاج وجود اضطرابات النوم،فالسؤال الأول يمكن من خلال أجابته التعرف علي حالات الأرق ، والثاني علي شكوى كثرة النوم ، أما الثالث فإنه يختص بالظواهر المصاحبة للنوم ، ويتم توجيهه أحيانا إلي مرافق المريض الذي ينام بجواره مثل أحد الوالدين إذا كان المريض صغير السن .

يتم تقييم الحالات عند وجود شكاوى تتعلق بالنوم في العيادة النفسية بإتباع خطوات محددة تبدأ بالاستقصاء عن تاريخ الحالة السابق فيما يختص بالنوم ، وطبيعة الشكوى ، والمدة الزمنية التي مرت منذ بداية ظهور مشكلة النوم ، وإذا ما كانت مستمرة أم متقطعة ويتم السؤال عن الظروف والملابسات التي سبقت وصاحبت اضطراب النوم،وكذلك البحث عن أي علامات تدل علي الإصابة بأي أمراض عضوية أو نفسية في السابق أو مصاحبة للشكوى الحالية ويتم خلال ذلك توجيه أسئلة خاصة بنوع الشكوى سواء كانت الأرق،أو كثرة النوم،أو حدوث أي أمور غريبة أثناء النوم .

تحديد مشكلات النوم :

يتم ذلك من خلال ما يسمي " استبيان تاريخ النوم " الذي يتكون من قائمة من الأسئلة،وقد تم وضع مجموعات من الأسئلة لتحديد مشكلات النوم والاستقصاء عن اى اضطراب يتعلق بالنوم ويمكن من خلال إجابة الشخص عن هذه الأسئلة التعرف علي المعلومات الخاصة بالنوم :

المجموعة الأولي : مطلوب الاختيار بين الموافقة (نعم) ، وعدم الموافقة (لا) كالتالي :

هل تشعر بالميل للنوم خلال ساعات اليوم ؟

هل تأخذ غفوة من النوم أثناء النهار ؟

هل تواجه صعوبة في التركيز خلال النهار ؟

هل تجد صعوبة في الدخول في النوم حين تدخل إلي الفراش ؟

هل تصحو من النوم عدة مرات خلال الليل ؟

هل تستيقظ من نومك مبكراً في الصباح ؟

هل تصحو من النوم عادة بسبب الألم أو لدخول دورة المياه ؟

هل تتطلب وظيفتك العمل في ورديات ليليه أو السفر ؟

هل تعتاد علي تناول القهوة و الشاي وغيرها من المشروبات ؟

هل تعاني من مشكلة الشخير أثناء النوم ؟

والمجموعة الثانية : مطلوب إجابة الأسئلة التالية :

متى وكيف بدأ لديك اضطراب النوم ؟

ما هي الهموم التي تؤثر عليك حالياً ، وما المشكلات التي صادفتك قبل ذلك ؟

كيف تصف نومك علي مدار ليلة كاملة؟(عدد الساعات وطبيعة النوم)

هل تعاني من حالة مرضية أو مشكلة صحية في الوقت الحالي ؟

ما الأدوية التي استخدمتها حالياً وفي السابق؟(نوعها وجرعاتها ومدتها)

والمجموعة الثالثة : من الأسئلة يتم توجيهها إلي مرافق المريض خصوصاً إذا كان يشترك معه في مكان النوم وهي :

هل تلاحظ أن هذا الشخص يتوقف تنفسه أثناء النوم ؟

هل يحدث عنه صوت شخير ؟

هل يتحرك أو ينتفض بشدة أثناء النوم ؟

هل صادفك اضطراب في نومك ؟ وما هو ؟

وأهمية هذه المجموعات من الأسئلة أنها تعطي معلومات عن الشخص في حالة النوم،ويمكن من خلالها الوصول إلي تشخيص بعض الحالات المرضية المرتبطة باضطرابات النوم،ولذلك أهمية خاصة في الفحص النفسي لكثير من الحالات التي تكون الشكوى من مشكلات النوم من أعراضها الرئيسية في العيادة النفسية،ويمكن من خلال إجابة هذه الأسئلة التوصل إلي تحديد لطبيعة وحجم مشكلة النوم وتأثيرها علي الشخص الذي يعاني منها،وبعد ذلك يتم وضع خطوات العلاج .

الفصل التاسع

لا أنام .. مشكلة الأرق

الأرق Insomnia هو صعوبة الدخول في النوم أو الاستمرار فيه ، ويعاني من مشكلة الأرق أعداد كبيرة من الناس ، وبمراجعة الدراسات المسحية لانتشار الأرق اظهر بعض هذه الدراسات أن ما يقرب من ٥٠% من الناس في منتصف العمر يعانون من مشكلة الأرق لبعض الوقت ، وفي دراسة بسويسرا أجاب ٧% من الرجال و١٢% من السيدات بأن نوم الليل لديهم " سيء للغاية "،وفي أمريكا تبين من دراسة مسحية أن ٦% من الراشدين يعانون من حالة من الأرق بلغت شدتها حدة جعلهم يطلبون المشورة الطبية وأوصي الأطباء بوصف أدوية للنوم في نصف هذه الحالات،ويزيد انتشار الأرق في النساء أكثر من الرجال،كما أن الأرق تزيد فرصة حدوثه مع تقدم العمر،ويعتبر الأرق من أهم مشكلات النوم وأكثرها انتشاراً.

ما هو الأرق ؟



الأرق من الأمور التي نعرضها جميعاً وربما كان مشكلة لأي واحد منا في مناسبة ما ، ومن ملاحظاتنا في العيادة النفسية أن الأشخاص الذين يبالغون في الشكوى من الأرق بالتعبير المعروف :

- " لم تغمض لي عين طول الليل " ..

لا يوجد ما يدل علي صدق هذا الادعاء ، وقد تم التأكد من ذلك في تجارب داخل مختبرات النوم ثبت منها أن هؤلاء ينامون بالفعل عدة ساعات لكن طول المدة التي تسبق النوم وصعوبة الاستمرار فيه كما وصفنا في أنواع الأرق يدفعهم إلي المبالغة ،والسؤال هو :

لماذا يحدث الأرق !؟

أسباب الأرق كثيرة ومتنوعة ، وتتراوح بين الانشغال والتفكير في هموم وتوقعات معينة وبين حالات مرضية حقيقية.

يعتبر الأرق من الأعراض الشائعة لكنه ليس مرضاً مستقلاً يتم تشخيصه بمعزل عن العلامات والمظاهر الطبية والنفسية المصاحبة له وكقاعدة طبية عامة فإن الأرق لابد أن يكون مصحوباً بحالة مرضية أخرى، ويتم تصنيف الأرق إلي النوع الأولي Primary Insomnia حين لا توجد أعراض مصاحبة،والنوع الثانوي الذي يكون جزءاً من حالة مرضية عضوية أو نفسية ، وهناك ثلاث صور مختلطة من الأرق هي صعوبة الدخول في النوم،وقد يصحب ذلك الاستيقاظ المتكرر وفي هذه الحالات يعاني الشخص من البقاء في الفراش لمدة طويلة تصل إلي عدة ساعات انتظاراً للدخول في النوم وخلال هذه الفترة يتقلب في الفراش ويتحرك في قلق مع مرور الوقت وكلما استمر الشخص في محاولات للدخول في النوم يتزايد شعوره بالقلق والإحباط مما يزيد من صعوبة الاستسلام للنوم .

كثرة الاستيقاظ بالليل أو النوم المتقطع هو صورة ثانية من الأرق ويكون النوم هنا سطحياً مع استيقاظ متكرر يتبعه العودة إلي النعاس مرة بعد مرة .

الاستيقاظ المبكر وارق ساعات الصباح الأولي Late Insomnia حين يصحو الشخص قبل الفجر ويصعب أن ينام بعد ذلك ، وهذا النمط من الأرق له دلالة مرضية إذ يرتبط عادة بمرض الاكتئاب النفسي .

أسباب شائعة للأرق :

أسباب بسيطة للأرق : منها علي سبيل المثال :

انشغال التفكير ببعض الهموم،والترقب لأحداث متوقعة حتى الأمور السارة .

ظروف البيئة الخارجية غير الملائمة مثل ازدياد الضوضاء بسبب حركة المرور،أو غير ذلك .

حالة الطقس العامة وانخفاض وارتفاع الضغط الجوى،ودرجة الحرارة،والرطوبة وتغييرات الجو تؤدى إلى الأرق في بعض الناس الذي يستجيبون بحساسية لذلك .

تغيير المكان المألوف للنوم حتى لو كان المكان الجديد ملائماً لانعدام شعور الألفة والأمان في الأماكن الغريبة علي الشخص.

الطريقة التي يقضي بها الشخص الساعات التي تسبق النوم في المساء قد تؤدى إلي الأرق حيث يقوم ببذلك جهد ذهني وبدني ثقيل علي غير المعتاد .

تناول مقادير كبيرة من المشروبات التي تحتوى علي مواد منبهة مثل الشاي والقهوة،والإفراط في التدخين الذي يؤدى إلي التأثير المنبه للنيكوتين خصوصاً في ساعات المساء .

قد يحدث الأرق دون وجود أسباب واضحة خصوصاً في كبار السن حين يصحب ذلك تغيير في نمط النوم فيصبح أكثر تقطعاً وأقل في المدة .

أسباب طبية :

قد يكون السبب في الأرق الإصابة ببعض المشكلات الصحية وهنا قد يكون الأرق في صورة صعوبة الدخول في النوم أو عدم القدرة علي الاستمرار في النوم ، ومن الأسباب الطبية للأرق ما يلي:

الألم الناجم عن أي سبب وفي أي منطقة من الجسم .

أمراض الجهاز العصبي .

توقف واضطراب التنفس أثناء النوم .

الاضطرابات التي تحدث أثناء النوم مثل حركة الأرجل القلقة ، والانتفاضات العصبية أسباب تتعلق بالتغذية واضطراب الهضم والجوع .

تناول بعض المواد المؤثرة علي الجهاز العصبي مثل الكحوليات وبعض المواد المخدرة والمنبهة.

بعض أمراض الغدد الصماء ، والحمى ، والأورام الخبيثة .

الشيخوخة وما يصاحب تقدم السن من تغييرات وظيفية

أسباب نفسية :

هناك قائمة من الحالات النفسية التي يكون الأرق ضمن أعراضها الرئيسية منها :

القلق Anxiety وأنواعه المختلفة خصوصا نوبات الهلع Panic التي تحدث أثناء الليل تغييرات دورة النوم واليقظة مثل حالة تخلف النفاثة Jet Lag مع السفر، والعمل في ورديات متتابعة .

الاكتئاب النفسي خصوصا النوع الذهاني الداخلي يكون مصحوباً في العادة بالأرق المتأخر والاستيقاظ في ساعات الصباح الأولي .

اضطراب الضغوط التالية للصدمة PTSD وهي حالة تعقب التعرض للأزمات والحوادث الشديدة ، ويضطرب النوم بشدة فيكون الأرق مصحوباً بأحلام مزعجة وكوابيس متكررة .

بعض الاضطرابات العقلية الشديدة مثل الفصام العقلي Schizophrenia والبارانويا Paranoia وحالات الهوس mania والذهانات العضوية تكون مصحوبة بالأرق واضطرابات نمط النوم.

الفصل العاشر

إرشادات للتغلب

علي الأرق

هناك بعض الإرشادات البسيطة قد تفيد في العلاج الذاتي لحالة الأرق يمكن لأي شخص يجد صعوبة في النوم أن يقوم بها،ورغم أن بعض الحالات تتطلب استشارة الطبيب ووصف أدوية مساعدة لحل المشكلة فإن تحسين النوم ممكن ببعض الوسائل البسيطة التي نذكرها هنا فيما يلي:



لا داعي للقلق والاهتمام المبالغ فيه إذا كان الأرق هو مجرد فترة مؤقتة أو قصيرة من النوم السيئ ، فالأرق بهذه الصورة لا يحمل مخاطر تهدد الصحة كما يعتقد البعض،وهنا قد لا يتطلب الأمر البحث عن علاج خاص للأرق .

إذا كان الأرق متكررا فيمكن أن يبحث الشخص عن بعض الأسباب المحتملة مثل الانشغال والتفكير في أمور معينة أو بعض التغييرات في حياته الشخصية والمهنية،أو الإفراط في المشروبات المنبهة والتدخين في المساء،وكلها أمور قابلة للحل ويمكن أن ينصلح بحلها حال النوم .

النوم جزء من إيقاع بيولوجي يشمل ساعات اليوم ، ويجب الانتظام في موعد النوم لي مدار ٢٤ ساعة حتى لا يختل الإيقاع

تخصيص ساعات للأنشطة الترويحية والاسترخاء في المساء بدلاً من الإجهاد الذهني والبدني ، وتجنب الوجبات الثقيلة ليلاً .

الاعتدال في تناول الشاي والقهوة والكولا ، وهي المشروبات التي تحتوى علي مادة الكافيين المنبهة،والتدخين حيث تحتوى السجائر علي النيكوتين،وتجنب المواد الأخرى التي تؤثر علي الجهاز العصبي.

مكان النوم المريح الهادئ المعتدل في درجة الحرارة والتهوية يساعد علي نوم جيد .

تجنب عادة النوم نهاراً يمكن أن يحسن من نوم الليل وهو الأهم للراحة وحاجة الجسم .

إذا لم يدخل الواحد منا إلي النوم فعليه أن يترك الفراش وينشغل بأي نشاط آخر بدلاً من انتظار النوم في قلق .

وكل هذه الأساليب البسيطة تفيد في علاج بعض حالات الأرق،وتبقي بعد ذلك الحالات الأشد التي لا تستجيب لذلك أو التي تكون عرضاً لبعض الأمراض العضوية أو النفسية فإن الأمر يتطلب هنا تحديد التشخيص الدقيق للحالة،واستخدام أساليب علاجية ملائمة مثل العلاج النفسي،والعلاج السلوكي،أو العلاج باستخدام العقاقير،وسوف نقدم تفاصيل ذلك في موضع آخر.

الفصل الحادي عشر

ظواهر مرضية مع النوم

في إحصائية أمريكية تم تقدير نسبة حالات اضطراب النوم بما يقرب من ثلث السكان من الراشدين ، ويتطلب تحديد نوع اضطراب النوم الفحص الدقيق للحالة وتحديد أسبابها حتى يتم تحديد خطة للعلاج تلائم كل حالة،ومن اضطرابات النوم الشائعة والظواهر المرضية التي تحدث أثناء النوم،وسنقوم بعرض بعض هذه الحالات في هذا الفصل .

كثرة النوم :

في هذه الحالة التي تعرف بالإفراط في النوم Hypersomnia تكون هناك رغبة قوية في النوم أثناء النهار بالإضافة إلي زيادة عدد ساعات النوم،ورغم أن نسبة حدوث حالة الإفراط في النوم اقل بكثير من حالات الأرق إلا أنها تمثل نسبة كبيرة من شكوى اضطراب النوم ،ومن أسباب كثرة النوم ما يلي :

أسباب طبية مثل بعض الأمراض العضوية المصحوبة بخلل في هرمونات الغدد الصماء،ومتلازمة " كلاين ليفن " Kleine-Levin Syndrome ،ومنها تكون زيادة النوم مصحوبة باضطراب نفسي،ومرض التهاب المخ الخامل Encephalitis Lethargica ، وحالات التسمم من استخدام بعض الأدوية والمواد المخدرة والكحول .

أسباب نفسية مثل بعض حالات الاكتئاب،وفي المرضي الذين يتجنبون التعامل مع المجتمع،وقد يحدث بصورة مؤقتة لبعض الوقت مع تغييرات ظروف الحياة، ومواجهة الصراعات أو فقدان شيء عزيز .

وحالة الإفراط في النوم بهذه الصورة المرضية تختلف عن حالات الأشخاص الذين اعتادوا علي نوم الفترات الطويلة Long Sleepers بمعدل ٩-١٠ ساعات في المتوسط كل يوم ، وهذا المعدل يمثل احتياجات بعض الناس اليومية من النوم التي تختلف من شخص إلي آخر كما ذكرنا في موضع سابق ، وعلاج الإفراط في النوم ممكن باستخدام بعض الأدوية المنبهة مثل الامفيتامينات وكذلك باستخدام أدوية الجيل الجديد من مضادات الاكتئاب التي تزيد من مستوى مادة السيروتونين وتحقق نتائج جيدة في بعض الحالات .

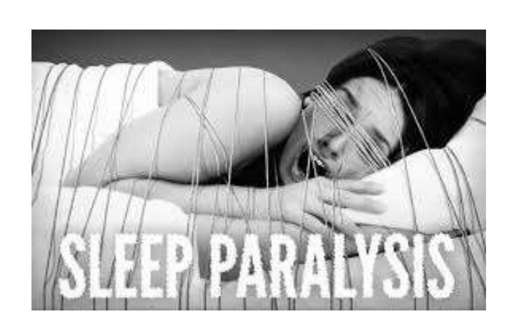
نوبات هجوم النوم :

تعتبر هذه الحالة التي يطلق عليها "ناركولبسيا Narcolopsy" من اضطراب النوم يتعرض فيه الشخص لهجمات من النوم لا يمكن مقاومتها،وهذا النوع من اضطراب النوم ليس شائعاً ويصيب شخصاً واحداً في كل ١٠٠٠ من الناس ، ويقدر عدد الحالات في الولايات المتحدة بما يقرب من ١٠٠ ألف حالة ، وتتركز هذه الحالات في عائلات معينة مما يشير إلي وجود عامل وراثي في انتقالها ومن أعراض هذه الحالة تكرار نوبات النوم الذي لا يقاوم عدة مرات كل يوم لفترات نوم قصيرة يستأنف بعدها المريض نشاطه وقد تحدث هذه النوبات في أي توقيت فينام المريض أثناء تناول الطعام أو في الشارع فتؤدى إلي مشكلات متعددة .



وتتشابه هذه الحالة مع حالة أخرى يحدث منها ضعف مفاجئ في العضلات وتعرف باسم الانهيار العضلي Cataplexy،وتحدث استجابة لبعض الانفعالات الشديدة مثل الرعب،والغضب والضحك،ويشبه ذلك ما يحدث في بعض الأصحاء من الناس عند سماع خبر أو صدمة مفاجئة، ويستعيد المريض التوتر العضلي المفقود في خلال ثوان معدودة بعد النوبة.

شلل النوم :



شلل النوم Sleep Paralysis حالة تحدث في بعض الناس في بداية الدخول في النوم وعند الاستيقاظ ، وهي شلل مؤقت لعضلات الجسم يستمر لفترة تتراوح بين عدة ثوان وعدة دقائق ونظراً لأن الشخص يكون في حالة يقظة ولا يمكنه الحركة فإن شعوره بالشلل يسبب له القلق الشديد،وقد تتوقف الحالة بمجرد اللمس من شخص آخر.

هلوسة النوم :



هلاوس النوم Hypnagogic & Hypnopmpic Hallucinations هي اضطرابات إدراكية تحدث في بداية النوم أو قبيل الاستيقاظ وفيها يرى النائم صوراً بصرية أو يسمع أصواتاً قد تفزعه لكنه يعود إلي حالة الوعي الطبيعي سريعاً في دقائق معدودة ويتبين الأمر علي حقيقته فيهدأ .

انتفاضات النوم :

الحركات العضلية الليلية غير الإرادية Nocturnal Myoclonos هي انتفاضات تحدث في الأطراف السفلي بصورة مفاجئة أثناء النوم ، وتقدر نسبة هذه الحالات بحوالي ٤٠% فوق سن ٦٥ سنة ، وتتكرر بمعدل مرة كل ٢٠-٦٠ ثانية ، والعلاج الفعال لهذه الحالة التي تسبب اضطراب النوم ليلاً هو استخدام الأدوية المهدئة والمنومة مثل مشتقات البنزوديازبين او مادة ليفودوبا Levodopa .

اهتزاز الأرجل :



متلازمة الأرجل القلقة Restless Legs Syndrome هي حالة أخرى تحدث نتيجة للميل إلي تحريك الأرجل باستمرار بسبب أحساس وهمي بشيء يزحف داخل الساق ، ويحدث ذلك في النوم واليقظة في ٥% من الناس في فترة منتصف العمر (٤٠-٦٠ سنة) ويمكن علاج هذه الحالة بالتدليك واستخدام بعض الادوية مثل كاربامازبين أو بروبرانولول.

نوم السكارى :

مل النوم Sleep Drunkemness من الحالات المرضية التي يفيق فيها الشخص من النوم وهو يترنح في حالة من الوعي غير الكامل،وقد يرتكب خلال هذه الفترة بعض الأعمال دون وعي وقبل أن يتم تشخيص هذه الحالة التي تحدث في عائلات معينة يجب التأكد من عدم وجود اضطرابات أخرى وراء هذه الأعراض أو تعاطي أي أدوية أو مواد تؤثر علي حالة الوعي .

الفصل الثاني عشر

مشكلات النوم الأخرىوعلاجها

هناك بعض المشكلات الأخرى بخلاف الأرق وهي من الظواهر المرتبطة بالنوم ولها أهمية خاصة من الناحية الطبية والنفسية ومن الظواهر الهامة التي تحدث أثناء النوم ونناقشها هنا حالة المشي والكلام أثناء النوم،والكوابيس الليلية،وحالات الفزع الليلي وانقطاع التنفس في النوم،ومشكلة الشخير،وتشترك هذه الظواهر معاً في أنها تجمع بين نظرة الناس إليها علي أنها غريبة وطريفة،وفي نفس الوقت فإنها هامة من الناحية الطبية من حيث آثارها علي الصحة العامة والصحة النفسية كما أن البعض منها له جوانب نفسية وروحية واجتماعية ..

الكوابيس :

الكابوس الليلي Nightmare هو حلم مزعج طويل يعقبه الاستيقاظ في فزع ، وكشأن كل الأحلام تحدث الكوابيس بصورة رئيسية أثناء نوم الحركات السريعة للعين REM Sleep ، ويكون توقيتها في العادة في وقت متأخر من الليل ، ويعاني بعض الناس من الكوابيس بصفة متكررة طول حياتهم بينما يرتبط حدوثها في البعض الأخر مع التعرض لمواقف وضغوط خارجية أو حين يصابون بالاضطراب النفسي ، ويؤكد ما يقرب من ٥٠% من الناس أنهم تعرضوا لتجربة الكوابيس في نومهم مرة علي الأقل في حياتهم .

ومحتوى الكوابيس عادة ما يضم تفاصيل مخيفة فيها تهديد لحياة الشخص أو ترويع لأمنه،أو خطر يهدد تقدير الذات،وينشأ عن تكرار الكوابيس اضطراب في وظائف الشخص الاجتماعية والمهنية وقد تحدث الكوابيس كأعراض لاضطراب عقلي مثل اضطراب الضغوط التالية للصدمة PTSD ، أو مصاحبة لاستخدام بعض الأدوية

والمواد المؤثرة علي الحالة العقلية،ولا يوجد علاج متخصص يمنع حدوث الكوابيس ، ويمكن استخدام مضادات الاكتئاب من النوع ثلاثي الحلقات Tricyclic فتقل الكوابيس مع تحسن نوم الحركات السريعة للعين ، وقد يفيد أيضا استخدام مشتقات البنزوديازبين

المشي والكلام أثناء النوم :

المشي أثناء النوم أو التجوال الليلي Somnambulism من الظواهر الغامضة التي تجمع تناقض المشي والنوم الذي يفترض فيه السكون،ومن الحقائق العلمية حول هذه الظاهرة :

تحدث هذه الظاهرة في الأطفال أكثر من الكبار ، والسبب غير معروف علي وجه التحديد .

لا يرتبط المشي أثناء النوم بالأحلام حيث أن تسجيلات مختبرات النوم أثبتت انه يحدث في مراحل النوم العميق (المرحلة ٣ و ٤) حين تكون الأحلام نادرة الحدوث .

ظلت الظاهرة لوقت طويل من الموضوعات التي يتناولها الناس والكتاب بصورة كاريكاتورية تصور الشخص يتحرك مغمض العينين وممدود الذراعين .

تسجيل النوم يظهر أن حالة النوم العميق تستمر في حالة المشي لفترة زمنية قصيرة وبعد ذلك يتحول السجل إلي وضع يشبه اليقظة .

فترة المشي تتراوح بين ثوان ودقائق،والحركة تتراوح بين الجلوس والتحرك لمسافات طويلة،ولا يتذكر أي شيء مما يفعله في الصباح .

العينان قد تكونان مفتوحتان،وقد يقوم الشخص بحركات معقدة مثل ارتداء ملابس الخروج،وتعبيرات الوجه جامدة

وقد يجيب علي بعض الأسئلة بكلمات بسيطة خلال الحالة .

خلال المشي أثناء النوم يكون الشخص شبه مبصر فيتجنب الحواجز دون أن يصطدم بها في أغلب الأحيان غير أن بعض الحوادث قد تقع خلال ذلك .

الكلام أثناء النوم قد يرتبط بمحتوى بعض الأحلام،وقد يكون بكلمات غير مفهومة أو واضحة،ولا يذكر الشخص منه شيئاً في الصباح .

من الوسائل التي يستخدمها البعض للعلاج الربط بحبلفي السرير أو إغلاق الباب لكنه قد يستطيع فك الحبل وفتح الباب أثناء التجوال،ويفيد العلاج النفسي كما أن الأطفال يتخلصون من هذه الحالة تلقائياً مع مرور الوقت .

الفزع الليلي :

اضطراب فزع النوم Sleep Terror Disorder يختلف عن الكوابيـس في عدة أوجه،ويحدث فزع النوم في مراحل النوم العميقــــــة (المرحلة ٣ و ٤) من نوم انعدام حركات العين السريعة وتبدأ حالة الفزع بصرخة قوية يتبعها حركات دون وعي مع قلق شديد يصل إلي حد الهلع،وتكون الصورة هي استيقاظ الشخص من النوم ليجلس في فراشه وقد ارتسمت عليه علامات الفزع ويصيح بشدة بغير إدراك لما يدور حوله،وقد يتطور الأمر إلي تحرك الشخص ليتجول وهو في هذه الحالة،وتحدث هذه الحالة في الأطفال عادة بنسبة ١-٦ % من صغار السن،وتزيد في الأولاد مقارنة بالبنات ، وتتجه للحدوث في عائلات معينة .

وقد تكون نوبات الفزع الليل نتيجة لبعض الأمراض العصبية مثل خلل الفص الصدغي Temporal Labe ، وقد تكون مصحوبة بالمشي أثناء النوم أو التبول الليلي في الفراش،وعادة لا يتذكر الشخص شيئاً مما يحدث له في صباح اليوم التالي، وللعلاج

يجب البحث عن أي مصادر للضغوط النفسية علي مستوى الأسرة والبدء بالعلاج النفسي الفردي أو الأسرى ، ومن الممكن في بعض الحالات استخدام الديازبام Diazepam في جرعات منخفضة لفترة قصيرة .

الشخير المشكلة والعلاج :

يتسبب الشخير في كثير من المشكلات الطبية والنفسية والاجتماعية، وقد يؤدى إلي انفصال الزوجين ، وأحيانا يصبح موضوعاً للضحك والفكاهة (قال مريض لطبيبه : أن الشخير عندي مزعج لدرجة انه يوقظني من النوم يا دكتور ، فرد عليه الطبيب قائلاً : خذ هذه الحبوب المنومة ، وإذا لم تجد منها فائدة عليك أن تهرب من هذا الصوت المزعج وتنام في غرفة أخرى) .

ويعتبر الشخير* Snoring وتوقف التنفس في النوم Sleep Apnea من المشكلات الهامة التي تحدث أثناء النوم ، وفي هذه النقاط نقدم عرضاً للجوانب الطبية والنفسية والاجتماعية لهذه المشكلات :

يحدث الشخير في نسبة ٣١% من الرجال ، و ١٩% من النساء حسب بعض الإحصائيات،وفي دراسة لمنظمة الصحة العالمية في ايطاليا كانت النسبة ١٠ % ،ويزداد حدوثه مع تقدم العمر .

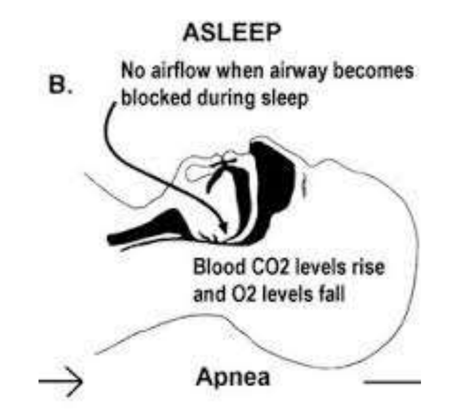
قد تكون شدة الصوت أثناء الشخير عالية لتصل إلي مستوى ٨٠ ديسبل ويماثل هذا المستوى شدة الصوت الذي يصدر عن آلات حفر الشوارع، ويمكن سماعه من الغرفة المجاورة للنائم .

* الأصل اللغوي لكلمة الشخير هو شَخَر ، ويشخِر شخيراً أي رفع الصوت بالنخر والنخير صوت بالأنف (مختار الصحاح) .

ينشأ صوت الشخير من مرور الهواء الذي يدخل من الفم خصوصاً عند النوم علي الظهر ويمر من مجرى ضيق في سقف الحلق بفعل انزلاق اللسان والفك الأسفل للخلف فتحدث ذبذبات هوائية في صورة صوت مسموع .

يزيد حدوث الشخير مع زيادة الوزن،ومع بعض حالات الحساسية ونزلات البرد التي تؤثر علي ممرات التنفس ومع تضخم اللوزتين .

توقف التنفس في النوم يقع بصورة متكررة ويستمر علي مدى ثوان معدودة يحدث خلالها انسداد مجرى الهواء،وقد تطول مدته لتصل إلي دقيقة أو أكثر،ويكون مصحوباً بحركات زائدة دون أن يستيقظ المريض،ومن مضاعفاته الخطيرة نقص الأكسجين بالدم والموت المفاجئ ، ويحدث في الرجال مع السمنة المفرطة فوق سن الأربعين .



علاج الشخير بالبحث عن أسبابه،وإنقاص الوزن،وتجنب النوم علي الظهر،واستخدام أسلوب العلاج السلوكي بالتغذية المرتدة Biofeed Back بالإيقاظ عندما يعلو صوت الشخير أثناء النوم أما حالات توقف التنفس فإن علاجها يتطلب إنقاص الوزن وتجنب الأدوية المهدئة والمنومة التي تؤثر علي التنفس .

الفصل الثالث

عشرأقراص النوم فوائدها وأضرارها

كان علاج الأرق واضطرابات النوم يتم بواسطة بعض الأعشاب،والكحول،وخلاصة بعض النباتات المخدرة إلي أن تطور عليم الأدوية Pharmacology وبدأ استخدام العقاقير المنومة بصورتها الحالية قبل ١٠٠ عام تقريباً ، وتضم هذه العقاقير المجموعات التالية :

مادة كلورال هيدرات Chloral Hydrate ، وبارالدهيد Paraldehyde ،وقد بدأ استخدام هذه المواد قبل أكثر من ١٠٠ سنة،ولا يزال لها مكان حتى الآن رغم أن لها طعم غير مستساغ ورائحة غير مقبولة .

الباربتيورات Barbiturates تمثل الجين الأول من عقاقير النوم وهي مشتقة من حامض الباربتيوريك،وتنسب التسمية إلي القديسـة"باربارا" Barbara ، وتم بعد ذلك استخدام ٥٠ من بين ٢٠٠٠ من مشتقات الباربتيورات في أغراض طبية،وكانت من أكثر أدوية النوم استخداماً،ومن أشهر أنواعها التي لا تزال تستخدم حتى الآن فينوباربيتون Phenobarbitone الذي يستخدم كمنوم ومهدئ ومضاد للصرع ، بالإضافة إلي مشتقات أخرى تستخدم في التخدير .

دواء ثاليدوميد Thalidomide بدأ استخدامه في عام ١٩٥٦ علي نطاق واسع كأحد الأدوية المنومة لكنه بدلاً من أن يكون دواء النوم الآمن البديل للباربتيورات أدى إلي كارثة التشوه في أكثر من ١٠ آلاف من المواليد حين تم استخدامه أثناء الحمل وتم وقف استخدامه مع توصية كل السيدات بعدم تناول أي أدوية في شهور الحمل الأولي دون ضرورة قصوى .

اسم الدواء العلمي	الاسم التجارى
ديازبام Diazepam	فاليوم Valium
كلورديازبوكسيد Chlordiazepoxide	لبريوم Librium
برومازبارم Bromazepam	لكسوتانيل Lextanil
نترازبام Nitrazepam	موجادون Mogadon
ديازبات Diazepate	ترانكسين Tranxene
البرازولام Alprazolam	زاناكس Xanax
فلورازبام Fleurazepam	روهبنول Rohypnol

لورازبام Lorazepam	اتيفان Ativan
كلونازبام Clonazepam	ريفوتريل Rivotril

البنزوديازبينات Benzodiazepines هي الجيل الحالي من أدوية النوم الحديثة التي تستخدم علي نطاق واسع ، وتم إحصاء عدد وصفات هذه الأدوية في الولايات المتحدة فتبين إنها تصل إلي ١٠٠ ألف وصفة سنوياً ،وتوصف مشتقات هذه المجموعة التي نذكرها هنا كأدوية مهدئة أو مضادة للقلق Anxiolytic

او كعقاقير لجلب النوم Hypnotics ،وتتميز هذه المجموعة بأنها أقوى تأثيراً وأقل في أعراضها الجانبية مقارنة بالمجموعات السابقة،ومن العقاقير الرئيسية التي تستخدم في دول العالم العربي في هذه المجموعة ما يلي :

مجموعة الأدوية الطبيعية للنوم تضم خلاصات نباتية ومواد أخرى طبيعية تستخدم علي نطاق واسع لعلاج اضطرابات النوم دون وصفات طبية،ومنها علي سبيل المثال :

جذور الفاليريان Valerian Root لها تأثير منوم وتستخدم علي نطاق واسع لهذا الغرض .

التربتوفان L-Tryptophan هو احد الأحماض الامينية التي تتحول إلي السيروتونين وكان له فعالية في تجارب استخدامه كمنوم .

ميلاتونين Melatonin هو المادة الطبيعية التي تفرزها الغدة الصنوبرية ولها علاقة بتنظيم النوم ويتم تداولها حالياً في صورة أقراص،ومن بين ما ذكر من فوائدها في

زيادة الحيوية وتأخير علامات الشيخوخة تبين أن تأثيرها علي نمط النوم هو ما يمكن أن يكون حقيقة يمكن ملاحظتها .

الآثار الجانبية لأقراص النوم :

هناك الكثير من المخاطر والأعراض الجانبية والآثار اللاحقة لعقاقير النوم رغم تجاهل ذلك بواسطة المرضي والأطباء أيضا فالأدوية المنومة تعمل من خلال تأثيرها علي الجهاز العصبي،وقد يؤدى استخدامها إلي خلل في وظائف المخ الأخرى،ورغم أن التوصل إلي العقاقير الحديثة للنوم يعد احد مظاهر التقدم الطبي إلا أن استخدامها ينطوي علي مخاطر الآثار الجانبية التي نوضحها في النقاط التالية :

أدوية النوم القديمة مثل البارلدهيد ، وكلورال هيدرات لها رائحة كريهة وطعم غير مقبول وتسبب آثار غير مرغوبة تحد من استخدامها .

الأدوية الطبيعية المستخلصة من النبات والأعشاب لا يخلو استخدامها من بعض المخاطر ولا تعتبر آمنة لأنها " طبيعية " ويجب أن تخضع للتجارب العلمية لمعرفة تأثير المواد الفعالة بها وعلي سبيل المثال فإن النيكوتين المستخلص من التبغ هو مادة طبيعية لكنه يسبب مشكلات صحية قاتلة .

الباربتيورات التي كانت حتى الستينات أكثر الأدوية المنومة انتشاراً ثم استخدام الجرعات الزائدة منها بقصد الانتحار في ١٠% من مجموع حالات الانتحار في الولايات المتحدة ، ومن مخاطر استخدامها الاعتماد Dependence حيث يتم زيادة جرعتها لتعطي نفس التأثير ، وتظهر أعراض انسحابية Withdrawal Symptoms عند التوقف المفاجئ عن استخدامها قد تكون في صورة تشنجات .

أقراص النوم الحديثة من مشتقات البنزوديازبين رغم إنها تتفوق علي الأدوية التي

استخدمت قبل ذلك من حيث تأثيرها المنوم إلا أن استخدامها ينطوي علي احتمالات حدوث الآثار الجانبية غير المرغوبة وفي مقدمتها التعود الذي يصل إلي حد الإدمان أو الاعتماد عليها فلا يمكن النوم بدونها،ولهذه المواد تأثير التراكم داخل الجسم ويعني أن تزيد نسبتها في الدم مع الوقت دون أن يتم التخلص منها في الوقت الملائم الذي يعرف بفترة نصف الحياة Half Life للدواء وتتراوح بين عدة ساعات في بعض أنواع هذه المجموعة (مثل لورازبام) لتصل إلي عدة أيام في بعض أنواعها الأخرى (مثل فلورازبام)،وبالإضافة إلي ذلك قد يحدث تسمم من الجرعات الزائدة،أو تفاعل بينها وبين غيرها من العقاقير التي تؤثر علي الجهاز العصبي يهدد الحياة .

من الآثار الجانبية لكثير من الأدوية المنومة ظاهرة التأثير اللاحق Hangover مثل التي تحدث في مدمني الكحول بعد زوال أعراض السكر،ويلاحظ ذلك بصفة خاصة في الأدوية التي لها نصف حياة طويل،وتكون الشكوى هي الدوخة Drowziness وعدم القدرة علي الأداء والانتباه في صباح اليوم التالي بعد تناول هذه الأقراص المنومة ليلاً ،ويرتبط ذلك أيضا باحتمال التعرض للحوادث عند قيادة السيارات، وعدم القدرة علي أداء أعمال تتطلب التركيز والانتباه .

الأرق المرتد Rebound Insomnia هو حالة تحدث عقب التوقف عن استخدام الأدوية المنومة بصورة مفاجئة،وسبب هذه الظاهرة هو تكيف المخ مع هذه المادة مع الوقت،وقد يدفع ذلك الاضطراب في النوم إلي العودة لاستخدام الدواء للحصول علي نوم جيد،وهنا تكون النصيحة هي التوقف التدريجي عن الدواء تحت إشراف طبي لتجنب مثل هذه الآثار الجانبية .

وهناك بعض الاحتياطات والإرشادات العامة بخصوص استخدام أدوية النوم يجب أن يتذكرها كل من يفكر في استعمال هذه الأدوية كعلاج لاضطرابات النوم نذكر منها :

أقراص النوم هي أدوية ذات مفعول شديد يؤثر في وظائف الجسم عموماً والجهاز العصبي بصفة خاصة،ويجب عدم اللجوء لاستخدامها إلا عند الضرورة القصوى حين لا يكون هناك اختيارات أخرى .

يتم صرف وتداول واستخدام هذه الداوية تحت إشراف من الطبيب المتخصص وبالجرعات التي يمددها ، ولا يجب أن تؤخذ عشوائياً بغير مبالاة .

قصر استعمال الأدوية المنومة علي الحالات التي تتطلب ذلك ووضع قيود علي وصفها وتكرار صرفها،واستخدامها لفترة زمنية محددة،مع العلم بأن فعالية هذه الأدوية تتناقص كلما طالت فترة استعمالها .

توخي الحرص في استخدام هذه الأدوية وملاحظة ظهور أي آثار جانبية محتملة والتوقف عن استخدامها بصورة تدريجية في الوقت المناسب تحت الإشراف الطبي .

الفصل الرابع عشر

علاج مشكلات النوم

لا يوجد ما يدعو للقلق والهم عند مواجهة اضطراب مؤقت في النوم فقد تكون الحالة بسيطة وعابرة ناتجة عن انفعالات أو انشغال البال،أو تغيير في المكان والظروف ، وفي هذه الحالة يمكن أتباع هذه الإرشادات لتحقيق هدف نوم صحي :

استيقظ من نومك في موعد ثابت كل يوم .

لا تمكث في الفراش أكثر من المدة المعتادة بالنسبة لك قبل اضطراب النوم .

توقف عن استخدام المواد المؤثرة علي الجهاز العصبي التي تحتوى علي النيكوتين والكافيين والمواد المنبهة مثل الشاي والقهوة والكولا والسجائر .

تجنب النوم نهاراً حتى يمكن النوم لفترة متواصلة أثناء الليل .

التدريبات الرياضية والنشاط خلال اليوم يساعد علي نوم جيد ليلاً .

تجنب الأنشطة المثيرة قبل النوم،ويمكن أن يكون الاستماع والقراءة الخفيفة بديلاً لمشاهدة الأفلام المثيرة في المساء .

الاستحمام بماء دافئ في درجة حرارة الجسم في المساء يساعد علي نوم جيد .

تناول الطعام في وجبات منتظمة ، وتجنب الوجبات الثقيلة ليلاً

ممارسة أسلوب الاسترخاء التدريجي ProgressiveRelaxation يؤدى إلي التخلص من التوتر والدخول في النوم .

الظروف المحيطة ومكان النوم لها أهمية خاصة ، فالمكان الهادئ المظلم جيد التهوية ، والفراش المريح تساعد علي نوم مريح .

وهذه الإرشادات هي خطوات بسيطة يمكن أن تكون كافية للتخلص من بعض اضطرابات النوم دون اللجوء إلي استعمال العقاقير المنومة ، وهنا نذكر أن نسبة كبيرة من حالات اضطرابات النوم تستجيب للدواء الوهمي Placebo الذي يقدم في صورة أقراص لا تحتوى علي أية مادة فعالة مع الإيحاء بأن هذا الدواء سيحقق نوماً عميقاً ،ويتحسن نوم المريض بالفعل،وقد تأكد ذلك من خلال تجارب بأسلوب التعمية المزدوجة Double Blind حيث يستخدم دواء حقيقي وآخر وهمي في بعض الحالات ويتم مقارنة نتائج كل منهما .

وتشير الإحصائيات إلي أن الأقراص المنومة هي أكثر العقاقير استخداماً،ففي الولايات المتحدة يصل عدد الذين يتعاطون الأدوية المنومة إلي حوالي ٩ ملايين شخص منهم ٤٠% فوق سن ٦٠ سنة ومشكلة العقاقير التي تعالج اضطرابات النوم قائمة منذ القدم ، فقد استخدم الكحول وأنواع من الأعشاب والأفيون إلي أن ظهرت الأدوية الحديثة التي تساعد النوم في بداية القرن العشرين وتطورت في العقود الأخيرة منه،وهنا نقدم الإجابة علي بعض التساؤلات حول علاج اضطرابات النوم ، فهل هناك وسائل لعلاج مشكلات النوم دون الHyshhhHhhلجوء للأدوية ؟.. وما هي الأدوية المستخدمة لعلاج اضطرابات النوم ؟ .. وكيف تعمل هذه العقاقير ؟ .. وما هي الآثار الجانبية لاستخدامها ؟

الأقراص المنومة وكيفية عملها :

لم تعد ملاحظات المرضي والأطباء هي الأساس الذي يتم من خلاله الحكم علي فعالية الأدوية عموماً،وأدوية النوم علي وجه الخصوص،وتخضع كل هذه العقاقير لتجارب معملية صارمة قبل تداولها،ومن الاختبارات الشائعة لمعرفة تأثير العقاقير تجارب " التعمية المزدوجة " Double Blind التي يتم فيها مقارنة تأثير دواء للنوم علي سبيل المثال مع دواء آخر وهمي " بلاسيبو " Placebo

ويتم تقسيم المرضي بين العقارين اللذين يتشابهان في الشكل دون أن يعلم أحد حتى انتهاء التجربة ومقارنة الدواء الفعلي والدواء الوهمي الذي يعمل أيضا بتأثير الإيحاء،وفي نفس الوقت يتم استخدام طرق لا تعتمد علي تقدير المرضي وملاحظة الأطباء لمعرفة تأثير أدوية النوم وكيفية عملها مثل قياس حركات العين ، ورسم المخ ، والتوتر العضلي ، وتوجد حاليا مختبرات للنوم تتم فيها هذه الدراسات .

أما الآليات Mechonisms التي تعمل بها أدوية النوم المعروفة فإنها كانت ولا تزال محل دراسة،وتم التوصل إلي مستقبلات Receptors هي مواقع معينة في الخلايا العصبية ترتبط بالعقاقير المنومة مثل البنزوديازبينات ، كما تم اكتشاف الافيونات الداخلية التي يقوم الجسم بانتاجها وهي مواد مهدئة تخفف الألم يطلق عليها الاندورفينات Endorphins والانكفالينات Encephalins ولذلك تم الربط بين عمل هذه المواد الداخلية وبين التأثير المهدئ لمواد مشابهة لها يتناولها الشخص مثل البنزوديازبينات تعمل علي المستقبلات وكأنها تلك المواد الطبيعية المهدئة الداخلية ولعل هذا هو تفسير كيفية عمل أدوية النوم .

النوم من منظور إسلامي :

ورد ذكر النوم ومرادفاته مثل النعاس والرقاد في القرآن الكريم والأحاديث النبوية ، والنوم من المنظور الإسلامي هو آية من آيات الله كما ورد في قوله تعالي :

(وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُم بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُم مِّن فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ (٢٣) ....) [سورة الروم:٢٣]

كما ورد ذكر النوم واليقظة كمثال للموت والحياة،ودليل علي البعث بعد الموت،ولتأكيد ذلك وتقريبه إلي الأذهان تم عقد هذه المقارنة في قوله تعالي :

(اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا ۖ فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (٤٢)...) [سورة الزُّمَر:٤٢]

وحول الأحلام والرؤى فقد ورد في آيات القرآن الكريم نماذج في قصص الأنبياء لمدلول الحلم والرؤية،وتفرقة بينهما،وفي الأحاديث أيضا إرشاد إلي التفاؤل بالرؤيا الحسنة والحديث عنها وعدم التشاؤم من الأحلام السيئة والاستعاذة بالله من الشيطان حتى لا نتأثر بها .

وفي أحاديث الرسول عليه الصلاة والسلام يوجد علاج لحالات الأرق الذي يسبب اضطرا النوم بوسائل وخطوات بسيطة نقوم بها حين نأخذ مضجعنا من النوم مثل النوم علي الجانب الأيمن وتلاوة بعض الآيات والداء والأذكار التي لها مفعول ايجابي أكيد في التخلص من الأفكار التي تسبب القلق والأرق،وفي آيات القرآن الكريم دعوة للنوم ليلاً والسعي نهاراً حيث أن الله سبحانه جعل الليل لباساً والنهار معاشاً ، وقد اثبت العلم

الحديث أهمية ذلك التنظيم الذي وضعه الخالق سبحانه وتعالي لدورة النوم واليقظة وضرورة الالتزام بها لتجنب الأرق واضطرابات النوم .

الفصل الخامس عشر

أسئلة وأجوبة عن النوم

نقدم هنا مجموعة مختارة من الأسئلة والأجوبة حول النوم وما يتعلق به من الظواهر في صياغة اقرب ما تكون إلي العرض الموجز الذي يوضح الاتجاهات الحديثة في الأبحاث والدراسات التي يقوم بها العلماء حول النوم والاضطرابات المتصلة به،وهذه الأسئلة كثيراً ما يطلب الناس إجابة لها .

هل تؤثر كيمياء المخ في النوم والإصابة بالأمراض النفسية ؟

نجحت الأبحاث في مجال فسيولوجيا وكيمياء الجهاز العصبي في التوصل إلي حقائق هامة حول الناقلات العصبية Nerotransmitters التي يتم من خلالها الاتصال والتفاهم بين الخلايا العصبية والقيام بالوظائف العقلية والحيوية المختلفة،وتم تحديد مجموعة من هذه المواد وكشف تركيبها وممراتها بالمخ وأهمها تلك التي تتضمن مجموعة واحدة من الأمنيات وتعرف باسم الأمينات الأحادية Menoamines ومنها " النورادرينـــاليـــن" و"الدوبـــاميـــن" و" السيروتونين " ، وقد أمكن عن طريق فهم دور هذه المواد استخدام عقاقير علاجية تؤثر فيها عن طريق آليات معينة تسبب كف أو تحسين تأثير هذه المواد ويستخدم ذلك لشفاء بعض الحالات المرضية مثل القلق والاكتئاب والوسواس القهري والفصام وغيرها .

وبالنسبة للنوم فإن مادة " السيروتونين " لها علاقة مباشرة ببداية فترة نوم الحركات السريعة للعين عند إطلاقها من الخلايا العصبية،ومادتي "نورادرينالين"، و"استيل كولين" لهما تأثير علي امتداد هذه الفترات من النوم ، وهناك علاقة لمجموعة كبيرة من المواد الطبيعية في الجهاز العصبي بالنوم يطلق عليها عقاقير النوم ذات المنشأ الذاتي،وقد تم دراسة تأثير مواد متعددة منها الاندورفينات والانكفالينات التي تعرف

بالافيونات الداخلية ، وكذلك مواد أطلق عليها العامل S , SPS , DSIP , VIP ، والبروستاجلادين وقائمة طويلة من المواد لها علاقة بتنظيم النوم ، ولا يزال الباب مفتوحاً لكثير من الاكتشافات في هذا المجال الذي يمكن أن يؤدى إلي حل مشكلات اضطراب النوم دون حدوث الآثار الجانبية لأدوية النوم التي تستخدم حالياً .

هل يوجد فرق بين النوم الطبيعي والنوم باستخدام العقاقير المنومة ؟

تم مقارنة مجموعتين من الأشخاص في دراسة بنظام التعمية المزدوجة Double Blind حيث تم استخدام عقار للنوم في المجموعة الأولي ودواء آخر وهمي Placebo مشابه له في الشكل واللون ويتم ذلك بصورة عشوائية لا يعلمها المفحوصون ولا الذين يقومون بالتجربة،ولا يتم كشف من استخدام أي من العقارين إلا في نهاية الاختبارات،وكانت الملاحظة أن الذين يتناولون الأقراص المنومة يشعرون بأن نومهم كان عميقاً بعد تناول الدواء دون أي اضطراب مقارنة بالذين تناولوا الدواء الوهمي الذي يعتمد في تأثيره علي الإيحاء.

وفي تجربة مماثلة تمت خلالها المقارنة بطريقة لا تعتمد لي التقدير الشخصي للأشخاص الذين يتناولون الدواء المنوم " من مجموعة البنزوديازبينات Benzodiazepines " والدواء الوهمي باستخدام جهاز لتسجيل الحركات التي تصدر عن النائم والتسجيل أيضا في مختبرات النوم بطريقة البوليجرافي Polygraphy فقد تبين أن عقاقير النوم تؤدى إلي نقص كبير في الحركات الطبيعية التي تصدر عن الشخص أثناء النوم ، ولا يحدث ذلك في حالة استخدام الدواء الوهمي الذي لا تؤثر علي نمط النوم الطبيعي .

كم من الوقت يستطيع الإنسان البقاء دون نوم ؟

وما تأثير ذلك علي حالته الصحية والنفسية ؟

في سلسلة من الاختبارات لدراسة الحرمان من النوم ، والمدة الزمنية القصوى التي يمكن أن يبقي الشخص في حالة يقظة كان الرقم الذي تم تسجيله بواسطة طالب في السابعة عشرة من عمره هو ٢٦٤ ساعة و ١٢ دقيقة بدون نوم ، وفي تجارب أخرى تراوحت فترة اليقظة المستمرة بين ٧-٩ أيام في ظروف مختبر النوم تحت الملاحظة .

وهناك تجارب للحرمان من النوم يتم فيها دراسة تأثير ذلك علي الحالة الجسدية والنفسية وقد تم تتبع حالة المشاركين في هذه التجارب علي مدى عدة أيام حيث تبدأ الصعوبات بعد اليوم الثاني فتكون الرغبة في النعاس شديدة ويتم إيقاظهم مباشرة عند الاستسلام للنوم ، ويظهر التوتر والقلق عليهم،ويواجهون صعوبة في مقاومة النوم خصوصاً في ساعات الصباح الأولي،وتبدأ بعد ذلك اضطرابات الإدراك والهلاوس حيث يذكرون أن سطح الأشياء يتموج أمام أعينهم،ويسبب لهم خداع الحواس سماع أصوات ورؤية أشياء غير واقعية،ويصل الأمر في النهاية إلي حالة اضطراب نفسي يشبه في مظاهره الأمراض النفسية المعروفة .

وقد أثبتت الدراسات أهمية النوم للأداء الذهني،وفي الاختبارات التي تضمنت الحرمان من النوم لفترة طويلة لوحظ حدوث النوم لفترة خاطفة رغم مقاومة الشخص لذلك،ويؤثر ذلك علي أداء الأعمال التي تتطلب التركيز الشديد مثل قيادة السيارات حيث يتسبب الإغفاء لثانية واحدة في حوادث خطيرة وكانت الاختبارات في صورة

حروف تظهر لي شاشة ، ويطلب من المفحوص الضغط علي مفتاح حين يظهر حرف x، وقد استطاع جميعهم تأدية هذا العمل البسيط قبل الاختبار ، وبعد الحرمان من النوم لمدة ٣ أيام كانوا يعجزون عن ملاحظة الحرف والضغط علي المفتاح بنسبة ٢٥% ، وتم تفسير ذلك بتأثير الحرمان من النوم وفترات النوم الخاطف التي تسبب هذا التأثير علي مستوى الأداء.

ماذا تعني الأحداث التي نراها في أحلامنا السعيدة والمزعجة؟

تشير دراسة موسعة أجراها باحثون في الولايات المتحدة بناء علي تقارير ١٦٠٠ شخص حول الأحلام التي تم دراستها أيضا في مختبرات النوم أن الغالبية العظمي من أحداث الأحلام يتم نسيانها ولا يبق بالذاكرة سوى نسبة قليلة من الأحداث المثيرة ،وتؤكد نتائج الدراسات أن كل الأحلام تقريباً يظهر فيها أشخاص آخرون غير صاحب الحلم من الناس الذين يعرفهم،وفي ثلث الأحلام يكون صاحب الحلم له نشاط ومشاركة في الأحداث حيث يتكلم مع غيره أو يستمع إليه ، وفي ثلث آخر يتحرك الشخص بالمشي أو عن طريق شئ يركبه،

وتتم الأعمال الشاقة والصعبة في الحلم بصورة سهلة دون مجهود كما يحدث في الواقع،وتبين أيضا أن مضمون الأحلام يكون اقرب إلي السلبية منه إلي الايجابية أي أن الأحداث التي تتضمن بالهزيمة والفشل والعدوانية والكراهية أكثر من تلك التي تتضمن النجاح والنصر والحب، لكن المشاعر المصاحبة لهذه الأحداث لا تكون متناسبة مع شدة الموقف سواء في مواقف القلق والخوف والخطر او في مواقف السعادة والسرور .

ومن نتائج دراسات الأحلام أن هناك وقائع غير منطقية يتضمنها الحلم مثل رؤية أشخاص بعد مرور سنوات طويلة علي وفاتهم،أو التواجد في بلاد بعيدة وفي أكثر من مكان في نفس الوقت أو التحدث مع الحيوان والجماد ، أو التمتع بقدرات وإمكانات مذهلة لا تحدث في الواقع .. وتظل صورة الحلم ماثلة في الذهن بعد الاستيقاظ مباشرة لكن يصعب في الغالب علي أي واحد منا أن يعبر عن حلمه في كلمات ..

كم يكفي الإنسان من ساعات النوم !؟

في دراسة مسحية علي عدد يزيد عن ٣٠٠ ألف من الأشخاص فوق سن ٣٠ عاماً في الولايات المتحدة عن طريق أسئلة تم توجيهها إليهم أشارت النتائج إلي أن ١ من كل ألف ينام عدداً من الساعات يقل عن ٤ ساعات يومياً ، و١٦ من كل ألف أفادوا بأن مدة النوم لديهم تزيد علي ١٠ ساعات يومياً ، وكانت الغالبية العظمي في هذه الدراسة وفي عدد من الدراسات الأخرى المشابهة تتراوح مدة النوم بين ٧-٩ ساعات .

وفي دراسة من سويسرا علي الأطفال في سن ٥ سنوات كانت فترة النوم تتراوح بين ٨-١٥ ساعة ، وأكد فريق من العلماء أن الفروق الكبيرة في فترة النوم التي يحتاجها كل إنسان تخضع لعوامل وراثية ، وقد تأكد ذلك من دراسات علي ٢٠٠٠ من القوائم المتطابقة في فنلندا ، و٤٠٠٠ من القوائم غير المتطابقة حيث جاءت النتائج لتؤكد التوافق في طول فترة النوم وطبيعته بين القوائم المتطابقة حتى لو كان كل منهم يعيش بعيدا عن الآخر .

التعريف المؤلف



د لطفي عبد العزيز الشربيني

ولد في مصر عام ١٩٥١.

حصل علي بكالوريوس الطب والجراحة من كلية الطب قصر العيني بمرتبة الشرف عام ١٩٧٤ .

حصل علي ماجستير الدراسات العليا في الأمراض العصبية والطب النفسي ودراسات متقدمة من جامعة لندن .

دبلوم وشهادة التخصص في العلاج النفسي من المملكة المتحدة.

دكتوراه في العلوم النفسية من جامعة كولومبيا الأمريكية .

له خبرة واسعة في العمل في مجال الطب النفسي في مصر والدول العربية وبريطانيا، وخبير في مجال مكافحة التدخين والإدمان.

عضو الجمعيات المحلية والعالمية في مجال الطب النفسي والصحة النفسية ومكافحة التدخين والإدمان، والزمالة العالمية في الجمعية الأمريكية للطب النفسي APA International Fellowship ،وأكاديمية نيويورك للعلوم وتم وضع اسمه وتاريخه العلمي في موسوعات الشخصيات العالمية.

شارك في المؤتمرات والندوات الإقليمية والعالمية في الطب النفسي وفي مجال التدخين والإدمان وله مساهمة بالأبحاث العلمية المنشورة والمقالات الصحفية في هذه المجالات

له عديد من المؤلفات (مرفق قائمة بالكتب التي صدرت للمؤلف) بالإضافة إلي المقالات الصحفية، وإنتاج شرائط الكاسيت لعلاج المشكلات النفسية للمرة الأولى باللغة العربية والبرامج التلفزيونية والإذاعية، والمادة العلمية والثقافية على مواقع الانترنت.

جائزة مؤسسة " الأهرام " للمؤلفين المتميزين عام ١٩٩٧

جائزة الدولة في تبسيط العلوم الطبية والنفسية عام ١٩٩٦. وللمرة الثانية في عام ٢٠٠١.

جائزة الطب النفسي باسم ا/ د عمر شاهين من أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا عام ٢٠٠٧-٢٠٠٨.

جائزة الدكتور عادل صادق للتميز المهني في الطب النفسي عام ٢٠٠٩.

جائزة الشبكة العربية للعلوم النفسية (د محمد النابلسي) عام ٢٠١١

الإشراف وإدارة موقع الثقافة والخدمات النفسية:"الدكتور النفساني"

www.alnafsany.com

قائمة مؤلفات الدكتور / لطفي الشربيني

استشاري الطب النفسي

الاكتئاب النفسي.. مرض العصر-المركز العربي الإسكندرية-١٩٩١.

التدخين : المشكلة والحل -دار الدعوة –الإسكندرية ١٩٩٢ .

الأمراض النفسية في سؤال وجواب-دار النهضة- بيروت-١٩٩٥.

مرض الصرع.. الأسباب والعلاج-دار النهضة-بيروت-١٩٩٥.

من العيادة النفسية - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .

أسرار الشيخوخة - دار النهضة - بيروت - ١٩٩٥ .

القلق: المشكلة والحل -دار النهضة - بيروت -١٩٩٥ .

كيف تتغلب على القلق (الطبعة الثانية) – المركز العلمي - الإسكندرية.

وداعاً أيتها الشيخوخة:دليل المسنين-المركز العلمي-الإسكندرية-١٩٩٦.

الدليل الموجز في الطب النفسي-جامعة الدول العربية-الكويت-١٩٩٥.

تشخيص وعلاج الصرع - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨.

مشكلات التدخين - المركز العلمي - الإسكندرية - ١٩٩٨ .

مشكلة التدخين والحل (الطبعة الثانية) -دار النهضة - بيروت – ١٩٩٩.

اسألوا الدكتور النفساني - دار النهضة -بيروت - ١٩٩٩.

الأمراض النفسية:حقائق ومعلومات-دار الشعب-القاهرة-١٩٩٩.

مجموعة شرائط الكاسيت العلاجية: كيف تقوى ذاكرتك وكيف تتغلب علي القلق ، كيف تتوقف عن التدخين - إنتاج النظائر -الكويت -١٩٩٤ .

الطب النفسي والقانون -المكتب العلمي للنشر والتوزيع - الإسكندرية - ١٩٩٩

الطب النفسي والقانون – (الطبعة الثانية) -دار النهضة - بيروت - ٢٠٠١.

النوم والصحة-جامعة الدول العربية-مركز الوثائق الصحية-الكويت- ٢٠٠٠.

مشكلات النوم: الأسباب والعلاج - دار الشعب – القاهرة - ٢٠٠٠ .

موسوعة شرح المصطلحات النفسية (باللغة العربية والإنجليزية) -دار النهضة العربية - بيروت - ٢٠٠١

الاكتئاب: المرض والعلاج – منشأة المعارف – الإسكندرية ٢٠٠١.

الاكتئاب : الأسباب و المرض والعلاج – الطبعة الثانية – دار النهضة – بيروت - ٢٠٠١

الاكتئاب : أخطر أمراض العصر – دار الشعب – القاهرة -٢٠٠١.

معجم مصطلحات الطب النفسي Dictionary of Psychiatry -مركز تعريب العلوم الصحية - جامعة الدول العربية - الكويت - ٢٠٠٢

أساسيات طب الأعصاب Essentials of Neurology (مترجم) مركز تعريب العلوم الصحية-جامعة الدول العربية– الكويت-٢٠٠٢

الطب النفسي ومشكلات الحياة - دار النهضة – بيروت –٢٠٠٣.

التوحد (أوتيزم) دليل لفهم المشكلة والتعامل مع الحالات-دار نيوهورايزون–الإسكندرية ٢٠٠٣

الطب النفسي وهموم الناس منشأة المعارف – الإسكندرية – ٢٠٠٣

أنت تسأل وطبيبك النفسي يجيب = منشاة المعارف = الإسكندرية ٢٠٠٥.

مرض الزهايمر-منشأة المعارف- الإسكندرية- ٢٠٠٦.

النوبات الكبرى- منشأة المعارف – الإسكندرية ٢٠٠٧.

الزهايمر: المرض..والمريض – دار النهضة- بيروت ٢٠٠٧.

عصر القلق:الأسباب والعلاج –منشأة المعارف - الإسكندرية ٢٠٠٧.

الصرع: المرض والعلاج – مركز تعريب العلوم الصحية – الكويت ٢٠٠٨.

الإشارات النفسية في القرآن الكريم – منشأة المعارف- الإسكندرية ٢٠٠٨ (الطبعة الأولى)-وصدرت الطبعة الثانية معدلة عن دار النهضة- بيروت- ٢٠٠٩.

الطب النفسي عند الأطفال(مترجم) - مركز تعريب العلوم الصحية- الكويت-٢٠٠٨.

الجنس وحياتنا النفسية – دار النهضة – بيروت – ٢٠١٠.

المرجع الشامل في علاج القلق – دار النهضة - بيروت – ٢٠١٠.

الدليل إلى فهم وعلاج الاكتئاب – منشأة المعارف – الإسكندرية – ٢٠١٠.

الشباب والثقافة الجنسية – مركز تعريب العلوم الصحية – الكويت – سلسلة الثقافة الصحية – ٢٠١١.

السياسة الاجتماعية للممرضات و المهن الطبية المساعدة (ترجمة) - مركز تعريب العلوم الصحية – الكويت – سلسلة المناهج الطبية – ٢٠١١

يوميات الثورة و الصحة النفسية –إصدار و توزيع المؤلف –الإسكندرية -٢٠١٢

الجنون في الطب و الحياة – منشأة المعارف – الإسكندرية – ٢٠١٣.

الزهايمر.. و مشكلات الشيخوخة – كتاب الشعب الطبي – دار الشعب – القاهرة – ٢٠١٣.

د. لطفي عبد العزيز الشربيني

العنوان : ١٧ ميدان سعد زغلول - محطة الرمل - الإسكندرية (عيادة).

البريد الالكتروني: E mail : lotfyaa@yahoo.com

الموقع الدكتور النفساني : www.alnafsany.com

هذا الكتاب

موضوع هذا الكتاب هام للجميع وهو النوم ومشكلاته وعلاقته بالنواحي الطبية والنفسية .

يناقش الحقائق العلمية عن النوم الطبيعي ومشكلات النوم والظواهر المرتبطة به كالأحلام والأرق وغيرها .

يقدم المعلومات عن مشكلات النوم بأنواعها المختلفة وأسبابها وكيفية علاجها بأسلوب مبسط ومفهوم للجميع .

يجيب علي أسئلة قطاعات كبيرة من الناس ويسد نقصاً في المكتبة العربية حول موضوع النوم ومشكلاته .